汁物・スープ

# カレースープ

［1人分］ エネルギー：166kcal　塩分：1.2g

## 材料［6人分］

- パスタ（コンキリエ）：60g
- 玉ねぎ：1個
- キャベツ：400g
- ブロッコリー：1/2株
- にんじん：60g
- オリーブ油：大さじ1 1/2
- にんにく：1片

【A】
- カレー粉：大さじ1
- 塩・こしょう：少々

【B】
- 洋風だしの素：1袋
- 白ワイン：1/3カップ
- 水：6カップ

## 作り方

1. パスタを茹でます。
2. 玉ねぎ、キャベツはざく切りします。
3. ブロッコリーは小房に分け（茎は薄く切って）茹でます。にんじんは星形に抜いて茹でます。
4. 温めた鍋にオリーブ油を入れ、にんにくを炒め、さらに玉ねぎを加えて炒め、【A】を加えます。次に【B】を加えます。
5. キャベツを入れて煮込みます。

6

最後に茹で上がったパスタと、"3"を入れます。

**［ワンポイントアドバイス］**

コンキリエ以外でも、お好きな食感のショートパスタに変えてみましょう。