

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。

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、好きな食感のショートパスタに変えてみましょう。