

応援します



国際果実野菜年

2021



## 夏野菜たっぷりスープカレー



### 材料 (5人分)

カレールウ (フレーク)	100g
コンソメスープ顆粒	大さじ1
骨付き鶏もも肉	5本
お好みの野菜	適量
スパイス各種	適量
サラダ油	適量
水	1,200ml
ゆで卵	お好みで

### 作り方

- 【1】 鶏肉は軽く塩コショウし、下味をつけておきます。  
野菜はお好みの大きさに切ります。
- 【2】 厚手の鍋に油を熱し、1の鶏肉と人参、じゃがいもを炒め、水を加え沸騰したらあくをとり、弱火～中火で15分間煮込みます。
- 【3】 フライパンに多めに油を熱し、パプリカ・茄子・アスパラ・かぼちゃを焼目がつくまで焼いていきます。
- 【4】 2の鍋が煮込み終わったら、いったん火を止め、コンソメとカレールウを入れて溶かします。仕上げにお好みのスパイスで味を調えます。
- 【5】 皿に4を盛り、3の炒めた野菜を上には盛り付け、ゆで卵を添えて完成です。

### POINT!

スパイスは、クミン、カルダモン、コリアンダーがおすすめです。

