



夏野菜スープカレー



材料 (2人分)

材料名	数量
レトルトカレー中辛	300g
野菜ジュース	200cc
トマト (小)	2個
オクラ	2本
ゴーヤ (輪切り)	30g
ナス	1/2個
黄パプリカ	1/8個
ヤングコーン	2本
ご飯	2膳分

作り方

- 【1】 鍋でメガ盛りカレー 中辛と野菜ジュースを温めておく。
- 【2】 オクラはガクを取り、ナスと黄パプリカは縦切りにし、ゴーヤはわたをとる。
- 【3】 (A) の野菜をサラダ油で焼き目がつくように炒める。
- 【4】 器に【1】と【3】を盛り付け、ご飯を添える。

【point】

野菜は火を通しすぎないようにすると食感があって美味しく出来上がります。