

簡単!

# クックアガ〜ラ

8月

## 〜夏野菜のスープカレー〜

今回は、暑い日が続き食欲が落ちるこの季節にぴったりの  
香辛料と夏野菜を使ったスープカレーをご紹介します。

カレールウを使わずカレー粉と出し汁で作るので、低カロリー・減塩で  
あっさりとした味わいになっています。

しっかり食べて栄養を摂り、この夏を乗り切りましょう!

写真		【材料：2人分】	
		ご飯	320g
		■手羽元	2本
		■塩麴	大さじ1
		A生姜	5g
		Aにんにく	5g (一片)
		A玉ねぎ	20g
		カレー粉	大さじ1
		だし汁	360cc
		オクラ	2本 (20g)
		なす	1/2本(40g)
		かぼちゃ	20g
		パプリカ	10g
		オリーブオイル	小さじ2
		鶏ガラ	小さじ1
		塩	ひとつまみ
【栄養成分：1人分】			
	タンパク質	16.8g	
	脂質	12.8g	
	炭水化物	72.5g	
	食塩相当量	1.8g	
【作り方】			
①手羽元を塩麴で漬けておく。			
②オクラは下茹でして水で冷やし、なす、かぼちゃ、パプリカは食べやすい大きさに切って、オリーブオイルで焼いてフライパンから上げておく。			
③Aをみじん切りにして②のフライパンで炒めて火が通ったらカレー粉を加えてさらに炒める。			
④出し汁を加えてひと煮たちしたら①を入れて火を通す。塩・鶏ガラで味を整える。			
⑤皿に盛り付け野菜をトッピングする。			