

## 副菜

# 根菜カレースープ

野菜摂取目標量は1日350g以上  
～野菜料理を5皿食べよう～



調理時間:30分

### ●1人分栄養量 1食分の野菜量75g

エネルギー：116kcal たんぱく質：5.6g

脂質：6.5g 食塩相当量：1.1g

### 【材料】2人分

ごぼう …60g	カレー粉…小さじ1
たまねぎ…50g	水 …1と1/2カップ
にんじん…30g	コンソメ…小さじ1
豚ひき肉…50g	塩 …小さじ1/6
サラダ油…小さじ2	※あれば刻みパセリ

### 【作り方】

- ① ごぼうはよく洗い、包丁の背で皮をこそげ落とし、5mm幅の半月切りする。にんじんは5mmのいちょう切り、たまねぎは1cmの角切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を入れ中火にかけひき肉と①を炒める。全体に油がまわったらカレー粉を入れ軽く炒め水を入れて、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ③ 仕上げにコンソメと塩で味を調えて器に盛り、パセリを散らす。

ごぼうやにんじんなどの根菜類やカレー粉などのスパイスには体を温める作用があり、食べるとポカポカになります。冷えは大敵。食事で体を温め健康を維持しましょう。これからの季節、ごはんを入れて、おじや風にしてもおいしいです。