

# 和風ミルクカレースープ



## 【材料（4人分）】

- ・にんじん・・・中 1 本（150 g）
- ・たまねぎ・・・中 1 個（150 g）
- ・さつまいも・・・小 1 本（150 g）
- ・えのきたけ・・・1/3 袋
- ・水・・・500ml
- ・白だし・・・大さじ 2
- ・塩・・・少々
- ・カレー粉・・・小さじ 2～3
- ・バター・・・15 g
- ・牛乳・・・100ml

## 【作り方】

- ① にんじん、たまねぎは太めのせん切りにする。さつまいもは皮をつけたままいちょう切り、えのきたけは 1/3 長さに切る。
- ② 鍋に水と①を入れて煮る。
- ③ 具材がやわらかくなったら白だしと塩、カレー粉を加える。
- ④ バターを加え、牛乳を注ぎ混ぜ、沸騰寸前で火を止める。

（1人分の栄養価：エネルギー132kcal、たんぱく質 2.8g、食物繊維 3.1 g、食塩相当量 1.3 g）

- ・年齢問わず食べやすい味付けです。
- ・お好みの具材でアレンジ OK！冷凍野菜（かぼちゃ、コーン、ブロッコリー等）を使えば時短になります。

