

【中高生の部】 大畠中学校2年生の作品

優良

野菜たっぷりのカレー風味スープ



作品のアピールポイント

いろいろな食感が楽しめます。一度にたくさんの野菜をとることができます。

審査員のコメント

具沢山で、卵との相性も良かったです。食欲がない朝でもあっさりとしたカレー風味で食が進むと思います。

材 料 (6人分)

玉ねぎ・・・中 1 個 (140g)

にんじん・・・小 1 本 (80g)

じゃがいも・・・中 1 個 (140g)

トマト・・・中 1 個 (140g)

レタス・・・1/4 個 (80g)

水・・・・・・・・・・500ml

鶏がらスープの素・大さじ 1

カレー粉・・・・・・・・小さじ 1

塩・・・・・・・・・・小さじ 1/4

こしょう・・・・・・・・少々

作 り 方

- ①玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、トマト、レタスをそれぞれ 1cm 角に切る。
- ②なべに分量の水を入れ、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、鶏がらスープの素を入れ、煮立たてる。
- ③野菜に火が通ったらトマト、レタス、カレー粉、塩、こしょうを加える。
- ④とき卵を加えて火が通ったら出来上がり。