【中高生の部】
一般投票１位

柳井学園高等学校　２年　坂中　煌明さん

カレー風味豆乳スープ
～豚肉と小松菜を添えて～



◎作品のアピールポイント

身近な食材でかんたんに作ることのできる料理。1 つのなべで作れ、栄養もとることができます。

◎試食モニターのコメント

・見た目がきれいで、香しん料がきいていて、いつものクリームスープとちがっていて美味しかったです。
・ぶた肉と小松菜がよく合っていました。
・豆にゅうがきらいな人でもこのスープは飲めそうです。

材　料（４人分）

ぶたこま切れ肉・・・・300ｇ
じゃがいも・小４個(320ｇ)
にんじん　・・・１本(120ｇ)
小松菜　・・１ふくろ(200ｇ)
にんにく　・・・・・　１かけ
米油　・・・・・・　大さじ１
水・・・・・・・・・・500ml
固形コンソメ・・・・・２個
ガラムマサラ(粉末)
コリアンダー(粉末)
・・・・・・・・各小さじ 1/2
豆にゅう・・・・・・・200ml
塩、こしょう・・・・・少々

作　り　方

①じゃがいもは 3 ㎝角、にんじんはいちょう切り、小松菜は 3㎝、にんにくはうす切りにする。
②なべに油を熱して中火でにんにくをいため、ぶた肉を焼く。
③ぶた肉に火が通ったら水を加えてふっとうさせ、じゃがいもとにんじんを入れて 10 分にる。
④小松菜を入れ、固形コンソメ、ガラムマサラ、コリアンダーをふり入れ、豆にゅうを加えて弱火で 2 分加熱する。
⑤塩、こしょうで味を調える。