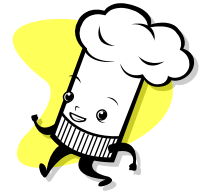


カレースープ



学校給食の分量です。ご家庭で作る場合は、分量の調整をしてください。

材料: 4人分

ベーコン	40 g
レトルト水煮白いんげん豆	60 g
にんじん	50 g
トマト（角切り）缶	40 g
※トマトの汁も使用	
キャベツ	140 g
コンソメスープのもと	大さじ 1 弱
カレー粉	小さじ 1/2
水	360 g
塩	少々
洋こしょう	少々

作り方:

- ① ベーコンは 1 c m幅に切る。ニンジンはせん切り、キャベツは短冊切りにする。
- ② 湯を沸かし、ベーコンを入れ、煮る。
- ③ あく、油をとり、にんじん、キャベツ、トマト缶、白いんげん豆をいれ、煮る。
- ④ コンソメスープのもとを入れ、煮る。
- ⑤ カレー粉を加えて、煮る。
※様子を見て、加減してください。
- ⑥ 塩、洋こしょうで味をととのえる。