

血行を良くして、むくみ解消!

「和風カレースープ」

【材料2人分】

鶏肉…………… 60g
(赤ワイン・コショウをふっておく)
舞茸…………… 半パック
しいたけ…………… 2枚
玉ねぎ…………… 中半分
大根…………… 10cm
人参…………… 5cm
じゃが芋…………… 中半分
長ねぎ…………… 5cm
かぼちゃ…………… 小1/8
豆腐…………… 半パック
わかめ(生)…………… 5g
小松菜…………… 半把

米粉…………… 20g
カレー粉 大さじ半分
だし汁…………… 400cc
オリーブ油… 大さじ1
塩…………… 0.5g
赤ワイン…………… 小さじ1
味噌…………… 小さじ半分
醤油…………… 大さじ半分
生クリーム…………… 適量

A

1人分
栄養量

●エネルギー	246kcal	●脂 質	10.6g
●たんぱく質	13.8g	●塩 分	1.0g



★ここがポイント
2を入れたら鍋底の米粉が焦げないように、必ずかき混ぜながら煮てください。

3に、残りのだし汁を入れ、野菜が完全に軟らかくなるまで煮ます。煮えたら2を加え、とろみが付くまで木べらなどでかき混ぜながら煮ます。



4

舞茸としいたけは石突きを落とし、舞茸は適当な大きさに、しいたけは1cm幅に。玉ねぎはくし型、大根と人参はいちよう切り、じゃが芋は5mm角、長ねぎは斜め切りに。かぼちゃ、豆腐、わかめ、鶏肉は食べやすい大きさに切り、小松菜は分量外の塩少々を入れ茹でておきます。



1

★ここがポイント
辛口がお好みの場合カレー粉や塩で調整してください。生クリームを加えればマイルドな仕上がりになります。

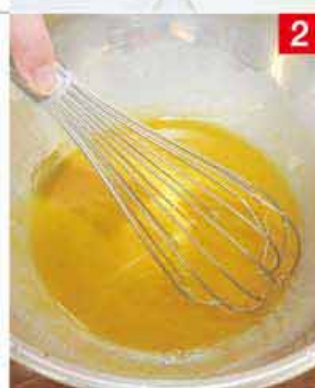
とろみが付いたら、豆腐、ねぎ、わかめ、小松菜を入れAの調味料で味を調えます。



5

★ここがポイント
米粉がなければ同量の小麦粉でかまいません。(米粉はダメになりにくい分、沈殿しやすい性質があります。)

米粉とカレー粉を良く混ぜます。これを、だし汁半分の分量に入れ泡立て器などで良く混ぜ合わせます。



2

野菜の旨味がたっぷり入ったヘルシースープの完成です。定番のカレーうどんはもちろん、塩味を足してスープパスタにしても美味しくいただけます。



6

★ここがポイント
きのこは野菜類が軟らかくなりがちから入れてください。



3