

# 玉ねぎの カレースープ

(1人分)

エネルギー 42kcal

食塩相当量 0.9g



## —材料2人分—

玉ねぎ……………60g (中 1/3 個)	顆粒コンソメ…小さじ 1
アスパラ………40g (2 本)	カレー粉……………小さじ 1/2
大豆 (水煮) 30g	塩……………少々
水……………300ml	

※大豆の水煮はコーンやミックスベジタブルなどでも代用できます。

## —作り方—

- ① 玉ねぎは薄切りにする。アスパラは下1 cm程度を切り落とし、硬ければ皮をむいてはかまをとり、3 cm程度の斜め切りにする。大豆は水気をきっておく。
- ② 鍋に分量の水とコンソメを入れて火にかけ、沸騰したら①を入れる。野菜がやわらかくなったらカレー粉と塩を加えて味をととのえる。

カレー粉など香辛料を使うことで塩分控えめでも  
おいしく食べられます♪

