

栄養満点！心も体もあったか北海道自慢の和だしトマトスープカレー

考案者 | 浅野幾代さん (苫小牧市)



材料

4人分

塊タイプのまぐろ水煮缶	2缶 (55g)
じゃがいも	2個 (150g)
人参	1/3本 (40g)
かぶ	1個 (120g)
玉ねぎ	小1個 (80g)
かぶの葉	適量 (50g)
アレルギー対応の油	大さじ1
カレー粉	小さじ1
塩昆布	10g
野菜ジュース	1缶 (190g)
塩	小さじ1/2
砂糖	ひとつまみ
飲料水	800ml

作り方

①じゃがいも、人参、かぶは、1cm角位の粗みじん切りにする。玉ねぎは皮をむいて1cm角の粗みじん切りにする。

②鍋に油を入れて加熱し、①の野菜とカレー粉を軽く炒める。

③ 飲料水と塩昆布、野菜ジュースを鍋に入れて、煮込む。

④まぐろ水煮を鍋に入れて加熱し、5分ほど煮込む。野菜に火が通っていることを確認できたら、2cm位に切ったかぶの葉を入れ、さっと火を通す。

⑤味をみながら、塩と砂糖で味を調え、火を止めてできあがり。

使用する調理器具

カセットコンロ、鍋、包丁、まな板、木べら

料理のコツ・ポイント

○まぐろ水煮は、くずれないように最後に入れるとよい

○缶の種類により塩分量を最後に調整するとよい

栄養価

1人分

エネルギー	116kcal
水分	323.2g※
たんぱく質	7.2g
脂質	3.9g
炭水化物	14.6g
食物繊維	2.7g
食塩相当量	1.3g

※水分は、2割蒸発するとして計算

【コメント】 塩昆布と野菜ジュースで手軽に出汁をつくることできる。