

ウィンナーと野菜たっぷりカレークリームスープ

材料（大人2人と子ども1人分）

ウィンナー	5本	サラダ油	小さじ1
ブロッコリー	1房	水	1カップ
キャベツ	100g	スキムミルク	50g
		水	400ml
玉ねぎ	100g	塩	1g
にんじん	50g	カレー粉	小さじ1/4
		片栗粉	小さじ2

<作り方>

①ウィンナー、ブロッコリーは一口大に切る。 にんじんは1cm、キャベツは2cmの角切りにする。玉ねぎはみじん切りにする。

②鍋に油を熱し、①を炒め、1カップの水を加え蒸し煮にする。

③スキムミルクと水を合わせて、100mlを残して鍋に加える。

残りの100mlに塩、カレー粉、片栗粉を混ぜ合わせ、鍋に加え混ぜながら煮て、とろみをつける。

*大人はカレー粉やこしょうで調整してもOK！



冷蔵庫の余り野菜
何でもOK！

