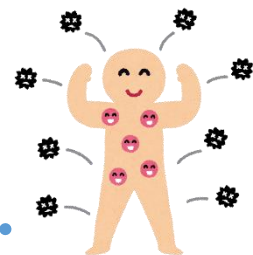


元気もりもり！

免疫カアツプレシピ



大豆入りトマトカレースープ



温かい具沢山のスープは、栄養豊富なことに加え、体を温める作用により免疫カアツ効果の高い料理です。
大豆のたんぱく質、野菜の食物繊維やビタミン類の他、カレー粉にも、免疫カアツの効能がありますよ◎

材 料

(4人分)	
大豆(水煮)80g
ベーコン2枚
たまねぎ1/2個
にんじん小1/2本
きゃべつ1枚
じゃがいも小1個
トマト大1個
オリーブ油小さじ2
カレー粉小さじ1
水3カップ
コンソメ小さじ2
塩・こしょう少々

作 り 方

- ① ベーコン、たまねぎ、にんじん、きゃべつ、じゃがいも、トマトは1cm角に切る。
- ② 鍋にオリーブ油を入れて熱し、①のトマト以外を炒める。野菜がしんなりしたら、カレー粉を加えてさらに炒める。
- ③ カレー粉が全体になじんだら、大豆、トマト、水を加えて煮立てる。
- ④ 中火で10分ほど煮て、野菜が柔らかくなったらコンソメ、塩、こしょうで味を調える。