

ブロッコリーのカレースープ



<材料／2人分>

◇ ブロッコリー	80g
◇ キャベツ	60g
◇ 人参	25g
◇ 豚ひき肉	50g
◇ 水	300cc
◇ カレー粉	小さじ1
◇ オイスターソース	小さじ1
◇ 中華だしの素	小さじ1

<作り方>

- 1 ブロッコリーは1口大の大きさに切る。
キャベツ、人参は1cm角に切り、豚ひき肉はさっと炒めておく。
- 2 鍋にキャベツ・人参・水を入れ、ひと煮たちしたらひき肉・カレー粉を加えて中火で10分ほど煮る。ブロッコリーを加え軽く火が通ったらオイスターソースと中華だしの素で味を調える。

[1人分/91kcal、塩分1.1g、野菜重量82g]