

すりおろしたまねぎのカレースープ鍋



材料と分量

たまねぎ…800g(4個)	めんつゆ…200cc
ねぎ…300g(3本)	カレー粉…大さじ3
水菜…100g(1/2束)	カレールウ…1かけ
鶏むね肉…250g	水…800cc
厚揚げ…150g	粉チーズ・パセリ…好みで
オリーブオイル…大さじ1	

作り方

- ①たまねぎの半量はすりおろすかフードプロセッサーにかけ、残りは1cm幅に切る。ねぎは斜め切りに、水菜は4cm幅に、鶏肉と厚揚げは1口大に切る。
- ②オリーブオイルを熱し、すりおろしたまねぎを飴色に炒め、めんつゆ、カレー粉、カレールウ、水、残りのたまねぎ、ねぎ、鶏肉を入れて煮込みます。
- ③最後に水菜を足して出来上がり。好みで粉チーズとパセリをかけていただきます。

出典:NPO法人 青果物健康推進協会