

カリフラワーのカレースープ



材料【4～5人分】

カリフラワー	1 株	淡口醤油	大さじ2
むきえび	100g	塩	少々
玉ねぎ	中1個	カレー粉	小さじ1/2
じゃがいも	中1個	けずりぶし	適量
人参	中1/2本		
グリーンピース	20g		

～ 作り方 ～

- ① けずりぶしでだしをとっておく。
- ② カリフラワーは一口大に切り、むきえびはさっと水洗いしておく。
玉ねぎはスライス、じゃがいも、人参は食べやすい大きさに切っておく。
- ③ 鍋でだし汁を煮立たせ、人参、玉ねぎ、じゃがいも、カリフラワー、むきえびの順に入れ、煮込む。
野菜に火が通ったら、グリーンピースと調味料を加え、味を調べて仕上げる。



カリフラワーは11月～3月が最も美味しい時期の淡色野菜です。
風邪を予防するビタミンCが豊富に含まれているので、この時期に
ぴったりの食材です。