

<b>献立名</b>	とうがんのカレースープ	
	<b>調理のポイント</b>	
	・とうがんは小さく切りすぎると煮崩れます。	
<b>ひとことアドバイス</b>	豊橋産のとうがんを使ったカレースープです。とうがんはビタミンCやミネラルが豊富で、消熱効果や利尿作用があります。	

材料名	(4人分分量)	作り方
まぐろ水煮	80g	とうがん・にんじんはたんざく切りにする。
・とうがん	180g	さやえんどうは塩ゆでする。
・にんじん	80g	お湯100ccの中で洋風だしの素をとかし、にんじん・とうが
・さやえんどう	20g	加えてやわらかくなるまで煮る。
洋風だしの素	3.2g	まぐろ水煮を加え、調味料aで味をととのえる。
・カレールウ	48g	仕上げにさやえんどうを加える。
・しょうゆ	8cc	
・みりん	4cc	
塩	少々	
純カレー	少々	
水	400cc	

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA ug	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
96	5.9	3.3	35	0.7	1849	0.04	0.01	11	1.7	1.8