

# 野菜たっぷり！みんな大好きカレー味 魚のカレースープ煮



## 【材料】 大人2人分、こども1人分

・ かじき	2切	A {	・ 水	3カップ
・ 食塩	少々		・ コンソメ	2個
・ 油	小さじ2		(顆粒の場合は小さじ4)	
・ 人参	中1/3本		・ おろしにんにく	小さじ1/2
・ かぼちゃ	1/6～1/8個		・ カレー粉	小さじ2
・ キャベツ	1/4～1/6個		・ 片栗粉	小さじ2～3

## 【作り方】

かじきは一口大の大きさに切り、食塩をふる。

人参はイチョウ切り、かぼちゃは2cmの角切り、キャベツは3cm角のざく切りにする。

鍋に油を熱し、かじきを炒め、一旦取り出す。

の鍋で の野菜を炒め、水とAの調味料を加えてアクをとりながら煮込む。

かじきを鍋に戻して加熱し、仕上げに水溶き片栗粉(片栗粉を水小さじ2～3で溶く)でとろみをつける。

- ・ 魚はかじき以外でも大丈夫！たらや生鮭などお好みで。
- ・ 人参を厚めに切った時はレンジにかけてから煮込むと、早く柔らかくなります。
- ・ 大人は盛り付け後にコショウをふると、旨みが増して更に美味しく