



トマトカレースープ



材料 (3~4人分)

カレールウ (フレークタイプ)	大さじ5 (約50g)
トマト	大1個 (約200g)
玉ねぎ	中1個 (約200g)
にんじん	小1本 (約100g)
鶏もも肉	150g
水	4カップ (約800ml)
コンソメ	10g
サラダ油	大さじ1 (約12g)

作り方 (約20分)

- ① トマト、玉ねぎ、にんじん、鶏もも肉をさいの目に切ります。
- ② 鍋にサラダ油を入れて熱し、玉ねぎとにんじんを炒めます。
火が通ったら鶏肉とトマトを入れ、さらに炒めます。
- ③ 水、コンソメ、カレールウを入れて煮込みます。少しトロミがでたら完成です。

