



## 根菜スープカレー



### 材料（4人分）

材料名	数量
カレールー	150g
お好みのお肉	150g
れんこん	1節
にんじん	1本
ごぼう	1/2本
しょうが	1かけ
にんにく	1片
オリーブ油	大さじ1
水	800ml
塩コショウ	適量

### 作り方

- 【1】 れんこん、にんじん、ごぼうは皮をむいて乱切りにする。  
しょうが、にんにくはみじん切りにする。
- 【2】 鍋にオリーブ油をひき中火で熱して、【1】のしょうがとにんにくを炒めて香りが出たら、お肉を加えて炒める。
- 【3】 【1】のれんこん、にんじん、ごぼうを加えてさらに炒める。
- 【4】 全体に軽く火が通ったらカレールーと水を加えて10分煮込む。
- 【5】 塩、コショウで味を調べて器に盛る。

### ★ポイント★

お好みのお肉以外にも、シーフードミックスなども良く合います。  
根菜は体を温める効果が期待できると言われています。  
季節の野菜をたっぷり入れたスープカレーをお楽しみください。

