

菜の花と玉ねぎの カレースープ

【栄養価（1人あたり）】

エネルギー 56kcal, たんぱく質 2.1g,
脂質 3.2g, **食塩相当量 1.0g**

【材料（2人分）】

- 菜の花 1/6束 (40g) ●玉ねぎ 1/2個 (80g) ●ベーコン 10g
- オリーブ油 小さじ1/2 (2g) ●カレー粉 小さじ1/2 (2g)
- 水 260ml ●コンソメ 小さじ1 (3g) ●塩 少々 (0.3g) ●こしょう 少々



奈良県減塩
キャラクター
げんえもん

旬の菜の花をカレー風味で食べやすく♪

【作り方】

- ① 菜の花を食べやすい大きさに切る。
- ② 玉ねぎは1cm幅のくし切りにする。
- ③ ベーコンは1cm幅に切る。
- ④ オリーブ油を熱したフライパンに、②、③、カレー粉を炒める。
- ⑤ 玉ねぎが透き通ってきたら、水とコンソメを入れる。
- ⑥ 煮立ったら菜の花を加える。
- ⑦ 塩こしょうで味を調える。

小さじ1 (5mL) の重量について

水・酒: 5g	醤油・みりん: 6g
サラダ油: 4g	砂糖: 3g
小麦粉: 3g	塩: 6g

3つセットのものは中くらいのサイズが小さじ (5ml) だよ。

