



ツナと白菜のカレースープ

一品で野菜マシマシ

カレー風味で食べやすくなっています♪



このメニューは西部健康増進課が野菜摂取量を増加させる取り組みとして行っている「ベジキチンレシピ」の一つで、子ども向けにアレンジしたものです。

アレルギー対応メニューとして豆乳を使用していますが、牛乳でも美味しくいただけます！

材料・・・ 4人分

ツナ	90 g
白菜	350 g (1/8玉)
豆乳	600 cc
葉ねぎ	少々
コンソメ	小さじ1と1/2
カレー粉	適量

作り方

- ① 白菜はざく切り、ねぎは小口切りにする。
- ② 白菜を鍋に入れ、しんなりするまで蒸し煮にする。
(豆乳が入るので水は少量で)
- ③ 白菜がしんなりしたら、ツナを加える。
- ④ 豆乳とコンソメ、カレー粉を加え沸騰したらすぐに火を止める。
- ⑤ ねぎをちらす。

コンソメとカレー粉はお好みで調整してください。
お子様にはねぎを加熱した方が食べやすくなります。