

竹ちゃんのおすすめ料理

(7 月)

つくってみてね!



【料理名】 夏野菜まんさいスープ

【コメント】

竹原市の料理コンテスト優秀作品です。

夏野菜をたくさん使っています。

調味料がシンプルで簡単に作れます。カレー味が食欲をそそるスープです。



作ってみませんか! ?

食品名	分量 (4人分)	切り方	作り方
ベーコン	2枚	細切り	① オクラはさっとゆでておく。 ② 鍋に、にんにくとベーコンを入れて炒める。 ③ しめじ、トマト、オクラ以外の野菜を入れてさっと炒める。 ④ 水を入れて煮て、アクをとる。 ⑤ 野菜が煮えたら、コンソメとカレー粉を加え、しめじとトマトを入れてさらに煮る。 ⑥ 仕上げにオクラを入れて出来上がり。
にんにく	1 / 2 かけ	薄切り	
かぼちゃ	60g	角切り	
なす	50g	角切り	
玉ねぎ	50g	角切り	
じゃがいも	100g	角切り	
にんじん	40g	角切り	
しめじ	1 / 4 p	ばらす	
トマト	40g	角切り	
オクラ	2本	輪切り	
コンソメ	小さじ2		
カレー粉	小さじ1		
水	3カップ		