



鯛のミルクカレースープ

副菜

228kcal 塩分1.3g

【材料(4人分)】

- 鯛切り身…200g
- じゃがいも…100g
- キャベツ…1枚
- 玉ねぎ…1/4個
- 人参…1/4本
- A
 - 小麦粉…小さじ1/2
 - カレー粉…小さじ1/2
- 固形コンソメ…1個
- 水…400ml
- 牛乳…400ml
- 油…大さじ1
- カレー粉…大さじ1弱
- 塩…少々

【作り方】

- ①鯛、野菜を食べやすい大きさに切る。
- ②鯛にうす塩をしてなじませてから、混ぜたAをまぶしておく。
- ③鍋に水とコンソメ、①の野菜を入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ④フライパンに油を熱し、鯛を両面焼く。
- ⑤③に牛乳を入れて加熱し、④も加えひと煮立ちさせる。残りのカレー粉で味を調える。

★アピールポイント★

カレー風味でうす味でもおいしく食べられます。野菜からのうま味もプラスされています。

