

# コンソメ・カレースープ

食材名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
ジンゾウ 先生の カレースープの素	10	52	0.25	24	8	0.2
玉ねぎ	15	6	0.15	23	5	0
人参	5	1	Tr	7	Tr	Tr
コンソメ	0.5	1	0.05	1	1	0.2
水	150	-	-	-	-	-
クラコット	1枚	25	Tr	1	4	0
サラダ油	2.5	23	0	Tr	Tr	0
合計		108	0.45	56	18	0.4

## 【 作り方 】

クラコットを1cm角に切り、サラダ油できつね色になるまで焼く。 クルトン玉ねぎと人参をみじん切りにする。（人参は型で抜いてもかわいいです）

鍋に と水150mlを入れ、柔らかくなるまで煮る。（約5分）

カップにカレースープの素10gを入れて、秤で計りながら を加える。お湯を足して100mlにする。

クルトンをのせる。



## 《ワンポイントアドバイス》

クラコットは一度に入れずに、食べながら少しずつ加えると最後までカリカリして美味しいです。

「OTOクッキング倶楽部20181130」

