台所コトコト

本格スープカレー

今年の夏は暑くなりそうですね！皆様、体調など崩されておりませんでしょうか？今回は、食欲がなくなりバテ気味になったとき、私がよく作るレシピを紹介します。主に電子レンジで加熱しますので、とっても簡単、速攻メニューです！具材は、冷蔵庫の余り物でも十分。色々な具材の組み合わせにも挑戦してくださいね！

≪材料≫ 4人分

◆スープストック

玉ねぎみじん切り	1個分
オリーブオイル	大さじ2
おろしにんにく	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1
※チューブのもので十分です	
野菜ジュース	200cc
※100%のものにしてください	
水	800cc
ブイヨン	3個
カレーパウダー	小さじ4
乾燥バジル	小さじ1
塩	小さじ1
ウスターソース	小さじ1
はちみつ	適量
※甘さの調整に使って下さい	

◆具材

とり手羽元	4本
※もも肉1枚でもOK	
ジャガイモ	中2個
人参	1本
かぼちゃ	1／4個
なす	1本
パプリカ	1個
アスパラガス	2本
塩コショウ	少々
酢	大さじ2
オリーブ油	大さじ2

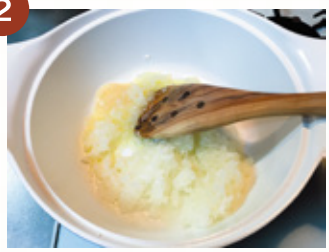
◆トッピング

ゆでたまご	2個
糸とうがらし	適量

1

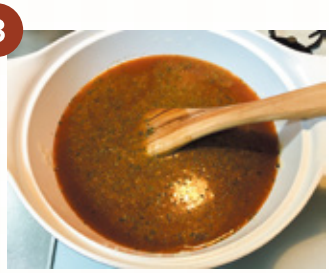
玉ねぎみじん切りとオリーブオイル大さじ2を耐熱ボウルに入れ、ふわりとラップをし、電子レンジで500W5分加熱します。

2



鍋にオリーブオイル大さじ1、①とおろしにんにくを入れ弱火で2～3分炒めます。

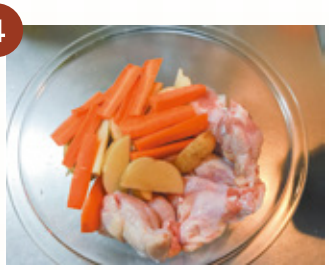
3



残りの材料を全て鍋にいれ、10分程煮立てればスープストックの出来上がり。

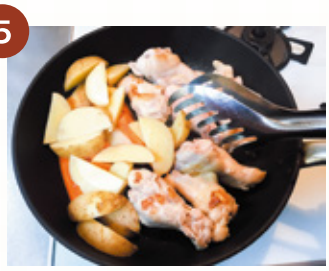
※スープストックは食べる前日に作っておけば、コクアップ！

4



具材を食べやすい大きさにカットし耐熱ボウルに入れ、軽く塩コショウした後に、酢を振り入れ、電子レンジで500W10分加熱します。

5



フライパンにオリーブ油大さじ2をしき、具材に薄く焼き目を付けます。ボウルに残った汁は、スープストックに全て入れます。

6

⑤を③の鍋に入れて15分程煮込めば出来上がり。お好みのトッピングを乗せてお召し上がり下さい。

※手間でなければ、なす・かぼちゃ・パプリカ・アスパラガスは素揚げにしてください。
※きのこやレンコン、魚介を具材にしてもおいしいですよ！
※ターメリックライスを添えると本格的ですよ！米3合に対してターメリック小さじ1弱、バター30gを入れて炊飯器で炊くだけ！