



淡色野菜

管理栄養士
おすすめレシピ



調理時間
10分

料理名 なすとトマトのカレースープ



栄養成分表示 (1人分)

エネルギー	70 kcal
たんぱく質	2.3 g
脂質	4.6 g
炭水化物	5.6 g
食塩相当量	0.9 g
野菜の量	90 g

発行：岐阜県保健医療課・保健所

材料 (4人分)

- なす . . . 中2個 (160 g)
- トマト . . . 200 g
- ウインナーソーセージ . . . 中2本 (40 g)
- 油 . . . 大さじ1/2
- 水 . . . 480 ml
- カレー粉 . . . 小さじ1
- コンソメ . . . 6 g
- 食塩 . . . 0.4 g

作り方

- ①なすは縦6等分のくし切りにし、横3等分する。トマトは1cmに角切りする。
- ②ウインナーソーセージは食べやすい大きさに切る。
- ③鍋に油をひき、ウインナーソーセージ、なすを入れて炒める。
- ④カレー粉を加え香りが出るまで炒めたら水とコンソメを加える。
- ⑤煮立ったらトマトを加え軽く火を通す。
- ⑥塩で味をととのえたら盛り付ける。

☆料理を作ってインスタグラムに「#ぎふ野菜ファースト」をつけて投稿してね☆