

# 汁物 「大豆の豆乳カレースープ」

## <材料(2人分)>

大豆(水煮)	80 g
鶏もも肉(皮なし)	40 g
たまねぎ	60 g
赤パプリカ	30 g
じゃがいも	60 g
にんにく	少々
しょうが	少々
植物油	小さじ 3/4
カレー粉	小さじ 1/2
A	3/4 カップ
┌ 水	
└ 固形コンソメ	1 個
┌ 塩	
└	少々
豆乳	1/4 カップ
パセリ	少々

## 🌸作り方🌸

- ① 鶏肉、たまねぎ、赤パプリカ、じゃがいもは1cm角に切る。
- ② にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、②を加えて香りが出たら、たまねぎを炒め、さらに鶏肉とじゃがいもを加える。
- ④ カレー粉を加えて均一になるように炒めたら、Aを加え、煮立てる。大豆、赤パプリカを加えて火をとおり、豆乳を加えてひと煮する。
- ⑤ 器に盛り、刻んだパセリを散らす。