

■ Buffet

スパイシーカリースープ

■ 材料(一鍋分)

- ・ みつせ鶏だんごシリーズ…10個
- ・ 玉ねぎ(みじん切り)…1個 ・ 人参(みじん切り)…1本
- ・ カレー粉…大さじ3
- ・ ガラムマサラ…小さじ1/2~2(辛さはお好みで)
- ・ にんにく(みじん切り)…2片 ・ しょうが(みじん切り)…2片
- ・ チキンコンソメ(顆粒)…大さじ1 ・ お湯…5カップ
- ・ ローリエ…1枚 ・ バター…20g ・ サラダ油…大さじ1
- ・ ブロccoli、ピーマン、茄子、オクラ…適量

■ 作り方

1. フライパンに玉ねぎとバターを入れて玉ねぎがあめ色になるまでじっくりと炒める。
2. 鍋にサラダ油をひいて、にんにくとしょうがを炒め、香りが出たら1と人参、カレー粉、ガラムマサラを入れて全体を混ぜ炒める。
3. 混ぜたところでチキンコンソメ(顆粒)をお湯で溶かしたチキンスープを少量ずつ加えて溶いていく。
4. ローリエを入れてひと煮立ちさせ、みつせ鶏だんご、ブロッコリー、ピーマン、茄子、オクラを入れる。弱火から中火にかけてコトコトと煮込む。

