

ふわふわミルクの和風カレースープ



アピールポイント(誰に食べてほしいか等)

・ミルクフォームをトッピングし、新食感のスープに仕上げました。まずは上の“ふわふわミルク”で牛乳本来の甘さをお楽しみください。

・野菜もたっぷり入っており、たんぱく質・脂質も含まれています。家庭にある材料で手軽に作れて、ごはんやパンとの相性もいいので、家族みんなの朝食にもぴったりです。

調理時間

40 [編集](#)

材料・分量・材料費(4名分)

白菜...300g (100円)
しめじ...1/2株 (70円)
油揚げ...2枚 (20円)
ウインナー...4本 (150円)
鰹節...2袋(4g) (40円)
白だし...小さじ4 (10円)
水...500cc
カレールー...2かけ(約40g) (50円)
スライスチーズ...2枚 (60円)
牛乳...400cc (100円)
カレー粉、パセリ...適量

作り方

- ①白菜と油揚げは1~2cm幅、ウインナーは輪切り、しめじはほぐしておく。
- ②鍋に水(500cc)と白だし、鰹節、①の具材を入れ、20分ほど煮込む。
- ③白菜がしんなりしたら火を止め、カレールーとスライスチーズを入れて混ぜる。ルーが溶けたら牛乳(200cc)も加えて少しとろみがつくまで加熱する。カップ4つに分けて入れる。
- ④大きめの計量カップに牛乳(100cc)を入れ、レンジで50秒加熱する。ミルクフォーマーで泡立て、ふわふわのミルクを作る。泡以外をカップ2つに分けて注いで混ぜ、後から泡をのせる。残り2つ分も同じように作る。
- ⑤カレー粉とパセリをトッピングしたら完成。

合計 約600円