

料理名： ロールキャベツ入りスープカレー



ロールキャベツで満足感UP！！
いろいろな野菜をそえた彩り豊かなスープカレーです。

《 材 料 》		《 作 り 方 》
ロールキャベツ60	4個	①野菜を食べやすい大きさに切って、油で揚げる。
スープカレーの素	2皿分	②水を沸騰させ、スープカレーの素を加える。
水	適量(カレーの素にあわせる)	③スープカレーの素がとけたら、凍ったままの
じゃがいも	40g	ロールキャベツを入れて、中火で20分～30分程
にんじん	25g	煮込む。
なす	20g	④カレーと野菜をお皿に盛り付ける。
かぼちゃ	20g	
レンコン	10g	
さやいんげん	2本	
油	適量	