



未来は、ミルクの中にある。  
雪印メグミルク

# カレー仕立てのせり鍋風スープ



## ■作り方

- ①「6Pチーズ」は半分、たまねぎ、キャベツ、パプリカは1cmの角切りにし、せりは2cm長さに切る。鶏肉は小さめの一口大に切る。
- ②鍋に分量の水を入れ、沸騰したらたまねぎと鶏肉、めんつゆを入れて煮る。たまねぎに火が通ったらキャベツを加える。
- ③キャベツがしんなりしたらカレー粉を加え、パプリカとせりを入れてさっと火を通す。
- ④器に盛り(1)のチーズをのせ、お好みでせりの葉(分量外)を添える

## ■材料・分量 (4人分)

たまねぎ	1/2個(100g)	めんつゆ (3倍濃縮)	大さじ3
キャベツ	3枚 (150g)	カレー粉	小さじ1と1/2
パプリカ (赤)	1/2個 (70g)	「6Pチーズ」	4個
せり	1/2束 (45g)	水	700ml
鶏もも肉	150g		

※1カップは200ml、大さじ1は15ml、小さじ1は5mlです。

## ■1人分あたりの栄養成分

●エネルギー	174 kcal
●食塩相当量	0.5g
●野菜相当量	91.3g

## ■ポイント

1日の野菜の摂取目標量の不足分を補う90g以上の野菜がとれます。チーズの塩味をいかしながら、塩分にも配慮したメニューとなっています。せりのしゃきしゃき感とパプリカの甘味をお楽しみください!

レシピ提供：雪印メグミルク株式会社

3.15.0