

みんなだいすき
カレー^{あじ}味♪

ふうみ
カレー風味の
ぐだくさん
具沢山みそスープ



にく やさい
お肉と野菜がたっぷりで、
えいようまんてん
栄養満点だな！！

つく かた
作り方

- ① とり にく た おお き たま
鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。玉ねぎは
あらみじん切りにし、ミニトマトは
はんぶん 半分^{はんぶん}にカット、マッシュルームは食^たべやす
い厚^{あつ}さにカットする。
- ② なべ ねっ い いた
お鍋を熱し、①を入れ炒める。
- ③ にく やさい ひ とお みず ぎゅうにゅう
お肉と野菜に火が通ったら、水・牛乳を
い ふつとうちよくぜん と い さいご
入れ、沸騰直前でみそを溶き入れ、最後に
こ あじ ととの
カレー粉で味を調える。

ざいりょう ふたりぶん
材料 <二人分>

- たま
玉ねぎ 1/2こ
ブロッコリー 1/2本
ミニトマト 3~5こ
マッシュルーム 3こ
とり にく
鶏もも肉 200g
みず
水 200cc
ぎゅうにゅう
牛乳 300cc
こ おお
カレー粉 大さじ1
みそ おお
みそ 大さじ1