

## マンハッタン風カレーチャウダー

🕒 調理時間: 15分

1人分の野菜摂取量<176.5g>

🌿 材料 (2人分)



にんじん	40g
玉ねぎ	1/4個
じゃがいも	1/2個(70g)
にんにく	小1かけ
しょうが	5g
セロリ	30g
ベーコン	30g
トマト	1個
小麦粉	大さじ1.5
カレーパウダー	大さじ1/2
水	50cc
コンソメキューブ	1/2個
牛乳	200cc
レモン汁	小さじ1/2
ホワイトペッパー	少々
粉チーズ	小さじ1
パセリ	少々

### 🌿 作り方

1. にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、にんにく、しょうがは皮をむく。セロリは筋をとる。

ベーコン、にんじん、じゃがいも、トマトは7mm角のサイコロ状にする。

玉ねぎ、セロリは7mmの色紙切りにする。

にんにく、しょうがはみじん切りにする。

2. 鍋を中火にかけ、水滴を落とすと玉になってコロコロ転がる状態まで加熱し、ベーコン、にんにく、しょうがを入れてフタをし、弱火にする。ベーコンから脂が出てくれば、木しゃもじで混ぜながら、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、トマト、セロリを入れて中火で炒め、小麦粉、カレーパウダーを入れて弱火にして、焦がさないように炒める。

3. 2の鍋に水、コンソメキューブを入れて木しゃもじで鍋底から混ぜてフタをし、中火で加熱してペーパーシールがかかれば弱火にして野菜が柔らかくなるまで煮る。(約5分)

4. 野菜が柔らかくなれば、牛乳、レモン汁、ホワイトペッパー、粉チーズで味をととのえて器に盛りつけ、パセリのみじん切りを散らす。

### 🌿 ワンポイントアドバイス

- ◆1人分の食塩相当量を0.4gにおさえています。
- ◆ベーコンを無油調理して旨味を出す。
- ◆カレーパウダーを炒めることで香りを引き立たせる。