

# 食べるカレースープ！ お魚ソーセージとたっぷり夏野菜

子供も喜ぶ！



## 《材料》 4人前

魚肉ソーセージ	2～3本
玉ねぎ	1個
ナス	1本
かぼちゃ	1/8個
ピーマン	1個
トマト(大)	1個
にんにく	1片
薄力粉	小さじ4
カレー粉	小さじ2
水	1000cc
牛乳	120cc
コンソメ	2個
トマトケチャップ	適量
塩・こしょう	適量
オリーブオイル	適量

## 《下準備》

- ① 魚肉ソーセージは、1cmの輪切り(太いもの場合はいちょう切り)、玉ねぎ、ナス、かぼちゃ、ピーマン、トマトは1～1.5cmの角切りにしておく。

## 《作り方》

1. 鍋にサラダ油を熱し、にんにくを炒める。
2. 香りが出たら、玉ねぎ、ナス、かぼちゃを加え、約2分間炒める。
3. 2. に、薄力粉とカレー粉を加え、弱火で約2分間炒める。
4. 3. に水を加え中火で煮る。煮立ったらアクを取り、コンソメ、トマトケチャップを加えて約2分間煮込む。
5. 魚肉ソーセージ、ピーマン、トマトを加えて再度2分間煮て、牛乳、塩、こしょうで味をととのえてできあがり。

## 大人向けアレンジ



牛乳を入れずに、輪切り唐辛子を好みの量入れてピリ辛に。  
暑い日、食が進みます！