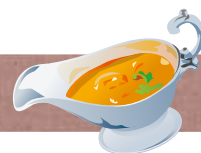


雪国まいたけのスープカレー



材料 🍴 (4人分)

雪国まいたけ・・・1パック

牛肉(薄切り)・・・160g

ジャガイモ・・・2個

玉ねぎ・・・1個

アスパラ・・・2本

カレー粉・・・大3

コンソメ(固形)・・・1個

赤ワイン・・・100cc

塩・こしょう・・・少々

水・・・600cc

🍴 1人分(カレーのみ)/約192kcal

作り方 🍲

- 1 雪国まいたけは食べやすい大きさにさく。
- 2 牛肉、アスパラはひと口大に切り、ジャガイモ、玉ねぎは薄切りにする。
- 3 鍋に水、(1)、(2)を入れ火にかけ、具材に火が通ったらカレー粉、コンソメ、赤ワインを加えて軽く煮て、塩・こしょうで味を調える。