

## スープカレー

ミルコラはカレーとの相性もすごくいいですよ。  
まろやかな辛さのカレーに仕上がります！



### 【材料】2人分

- 手羽先…………… 4本
- 塩、こしょう…………… 各少々
- にんじん…………… 1/2本
- かぼちゃ…………… 150g
- パプリカ…………… 1/2個
- カレー粉…………… 大さじ2
- ガラムマサラ…………… 小さじ1
- コンソメの素…………… 1・1/2個
- 水…………… 800cc
- 玉ねぎ…………… 1/2個
- にんにく…………… 1片
- しょうが…………… 1片
- オリーブオイル…………… 適量
- ミルコラ…………… スティック1包

### 【作り方】

- 1 手羽先は塩、こしょうをしてフライパンで焼く。
- 2 鍋にオリーブオイル、にんにく、しょうが、玉ねぎ、かぼちゃ、にんじん、パプリカを入れて炒め、カレー粉、ガラムマサラを加えて炒める。
- 3 2に1、水、コンソメの素を加えて20分程煮込む。
- 4 最後に塩、こしょうで味を整え、ミルコラを入れる。

**point** ミルコラは、先に軽く混ぜ合わせてから使用したほうが使いやすくなります。

商品に関するお問い合わせ・電話でのご注文

☎ 0120-333-310

オンラインショップに関するお問い合わせ

☎ 0120-857-310

サントリーウエルネスオンライン

<http://www.suntory-kenko.com/>

受付時間

9:00~20:00 年末年始を除く毎日

お客様とのお電話の内容は、お話の内容確認や、お客様により一層ご満足いただけるよう、応対品質の向上を目指し、録音させていただいております。