たっぷりキャベツのカレースープ

材料（4人分）

- キャベツ　1/3玉（300g）
- 玉ねぎ　1/4個（50g）
- 鶏ミンチ　80g
- オリーブ油　小さじ1/2
- カレー粉　小さじ1/2
- ショートパスタ　50g
- ◆水　800ml
- ◆コンソメ　大さじ1
- 塩　少々
- 黒コショウ　適量
- 乾燥パセリ　適量

作り方

1. キャベツは2㎝程度のざく切りにする。玉ねぎは薄切りにする。
2. 鍋にオリーブオイル、鶏ミンチ、玉ねぎを加え、中火で炒める。玉ねぎがしんなりしたら、キャベツを加え炒める。
3. カレー粉を加え、さらに炒める。
4. 水とコンソメを加える。沸騰したらショートパスタを加え蓋をし、弱火で9分煮る。
5. 塩・こしょうで味を整え、器に盛る。パセリを散らす。

ワンポイントアドバイス

・野菜とカレー粉を炒めてから煮込むことで、野菜のうまみが凝縮し、カレーの風味が引き立ちます。

・パスタは表示時間を見て、加熱時間が短ければ、キャベツを煮込む途中で加えましょう。