

## 冷たいカレースープ

## あじのソテー フレッシュトマトソース【付け合せ:じゃがいものガレット】

材料 4人分  
調理時間 約60分



ポイント:  
カレーのスパイスをきかせたことで、  
食欲も上がります  
スープのみでも野菜がたくさん取れて  
元気アップ!  
ソテーはさばやサーモン等好みの魚でOK!  
魚の骨は好みで取り除いてから  
調理してください。

## 冷たいカレースープ

## あじのソテー フレッシュトマトソース



ベーコン(ハーフ)	1パック
玉葱	1/2個
人参	50g
かぼちゃ	100g
キャベツ	50g
にんにく(微塵切り)	少々
オリーブ油	大1
カレー粉	小さじ1~
固形スープの素	1個
水	2、5カップ
牛乳	100cc
塩・胡椒	少々
ヨーグルト	60cc

魚のソテー	
あじ(切り身)	4切れ
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	魚にふりかける分
オリーブ油	大1

トマトソース	
トマト	大1個
玉葱	1/4個
オリーブ油	大さじ1
レモン汁	小さじ2
塩	少々
こしょう	少々

### 使用する道具

まな板	はかり	木べら
包丁	フライ返し	計量カップ
ナベ	バット	小さじ
さいばし	フライパン	お玉
計量カップ		

# 冷たいカレースープ



## 下準備

- ① ベーコン玉ねぎは1cm角の色紙切り
- ② 人参 いちょう切り
- ③ かぼちゃ 大きめのさいの目切り
- ④ キャベツ 2cm角の色紙切り

ひとロメモ  
トマトやじゃがいもなど  
お家にある野菜を入れる  
のでも美味しいですよ。



- ⑤ 鍋にオリーブ油とにんにくを入れ温め、ベーコン玉ねぎ・にんじん・かぼちゃを炒める  
(中火でこげない程度に炒める、玉ねぎがくたつとなるぐらい)  
玉ねぎが柔らかくなったら弱火にして  
カレー粉を入れ、良い香りがしてくるまで炒める



- ⑥ 強火にし、水・固形スープの素を入れ、沸騰させ、  
中火にし、キャベツを加えたら、かぼちゃが柔らかくなるまで煮込む  
しお・こしょうで味をととのえる

ひとロメモ  
温かいスープにするなら  
味を調えた後、牛乳を加えて  
完成！！  
(ヨーグルトはお好みで)



- ⑦ 器などに入れて冷蔵庫で冷やす



- ⑧ スープが冷めたら牛乳を加え、器に注ぐ



- ⑨ ヨーグルトをトッピングして、完成！！

## あじのソテー フレッシュトマトソース【付け合せ:じゃがいものガレット】



### フレッシュトマトソース

#### 下準備

- ① トマト 5mm角切り  
玉ねぎみじん切り
- ② ①を調味料に漬け込み冷蔵庫で冷やす



- ④ あじは骨とぜいごを取り除く  
バットに塩・こしょうをまんべんなく振り、魚を乗せる  
魚に塩・こしょうを振り掛ける



- ⑤ バットに小麦粉を振り入れ、塩・こしょうをした魚を乗せ

上から小麦粉を振り掛ける



- ⑥ オリーブ油を入れたフライパンを強火で熱し⑤を身から焼く  
すこし焼き目がついたらフタをして火を通す。きれいに焼き目がついたら  
裏返して中火にし、フタをとった状態で皮目に焼き目がつくまで焼く

ひと口メモ  
皮から焼くと皮が縮むので  
身が割れてしまいます。  
身から焼くときれいに焼けますよ



- ⑦ ⑥に③をかけ仕上げる・・・じゃがいものガレットとベビーリーフをそえて完成

## 付け合せ 【じゃがいものガレットとベビーリーフ】



① じゃがいも250gは皮をむき細めのせん切り



② ①にとろけるチーズ30gとかたくり粉小さじ2・塩・こしょうを合わせて混ぜる



③ 8等分にし、オリーブ油を入れ丸く焼く  
両面しっかり焼いたら完成！



きらめき講座 実技講座 浮津 邦子さん

「元気アップ料理教室」  
クッキングインストラクター

プロフィール：  
大阪市内料理教室元講師  
茨木市立生涯学習センターきらめき講座講師

メッセージ：  
中級・基礎料理ができる方対象の講座です  
丈夫な体を保つにはバランスのとれた食生活が欠かせません  
不足しがちな野菜を中心にしたメニューや手早く調理する方法  
などを学ぶ講座です