

かんたん 朝食 レシピ

残り物のカレーをリメイク！暑い夏にトマトの酸味でさっぱりと！

夏カレーみそ汁

《材料（4人分）》

残り物のカレー	50g
トマト	小1個
ズッキーニ	1/2本
油揚げ	1枚
みそ	大さじ4
煮干しだし	600ml

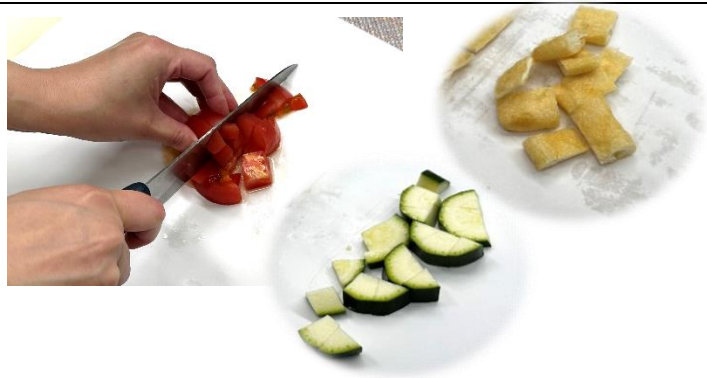
《ポイント》

- ・野菜の種類や量は目安です。トマト以外はお好みの食材を使ってください。
- ・どんなカレーでも合いますが、いもやたまねぎなど具材がゴロゴロ入っているものがおすすめです。
- ・だしは、煮干しの粉を一晩水につけたものを使うと時短になります。



《作り方》

①トマト・ズッキーニ・油揚げを1.5cm角に切る。



②だし汁を中火にかけ、ズッキーニを入れて火を通す。



③油揚げとトマトを加えて、みそを溶き入れる。



④カレーの残りを加えて、ひと混ぜしたら完成。





カレーの残り、一人分もないけど冷凍するほどでもない・・・
そんな時におススメの朝食です。
カレーが残った鍋にだし汁を入れてそのまま作ると、
洗い物もしやすくなり、環境にも優しいですね。まさに SDGs!!

