

# 【温活スパイシースープ】

## 材料 (2人分)

### A

たまねぎ …… 1個 (約200g)  
にんにく …… 3片

### B

人参 …… 1~2本 (約150g)  
ポテト …… 4~5個 (約600g)

### C

かぼちゃ …… 約200g  
ブロッコリー …… 1房

Exvオリーブオイル …… 大さじ2  
自然海塩 …… 小さじ1 + α  
水 …… 800g  
クラシックカレーパウダー …… 大さじ1~2  
万能シーズニング …… 小さじ1~2 (代用可: スープ&サラダミックス)

## 作り方

- 1 Exvオリーブオイルを弱~中火で熱した鍋に、たまねぎ(粗みじん切り)とにんにく(みじん切り)を入れて4~5分炒める。
- 2 塩小さじ1/2をして、水出しを行う。
- 3 人参(1~2cm乱切り)、ポテト(2.5cm乱切り)、ブロッコリーの茎を加えて2~3分炒める。
- 4 塩小さじ1/2とカレーパウダー大さじ1を入れて、再水出しを行い、1~2分炒める。
- 5 水を入れて沸騰したら9割蓋する。そして、10分ほど煮込む。
- 6 かぼちゃ(2.5cm乱切り)とブロッコリー(-ロサイズ)を加えて再度9割蓋をして約10分煮込む。
- 7 最後に味を調える。万能シーズニング(or スープ&サラダミックス)を混ぜて味見する。もっとスパイシーにしたければカレーパウダー小さじ1~2を加える。後は、各自のお皿でお好みの味に調整。
- 8 完全に蓋をして10分ほど静置すれば、なお味が落ち着く。

## ワンポイントアドバイス

- ブロッコリーの茎は、火の通りが遅いので細かくカットしてポテトと一緒にタイミングで入れる。
- 作り方6において、かぼちゃに火が通ればOKのサインとする。