塩ポトフ→豚汁→カレースープ

【材料】（作りやすい分量、4 食分）

豚カレー用角切り肉	200ｇ
じゃがいも	2 個
にんじん	1 本
たまねぎ	1 個
にんにく（皮つき）	1 個
固形スープの素	1 個
水	6 カップ
酒	大さじ 2
塩・こしょう	各少々

【下準備】

① 豚肉は塩・こしょうをふる。
② じゃがいもは皮をむいて厚さ １ｃｍの輪切り、にんじんは皮をむいて縦半分に切って薄切りにする。たまねぎは 8 等分のくし切りにする。

【作り方】

① 鍋に固形スープの素、水、酒を入れて中火で熱し、沸騰したら豚肉、野菜を加え、ていねいにあくをとりながら、野菜がやわらかくなるまで 10～15 分煮る。
② 塩・こしょうで調味する。

……

※ みそを加えて･･･豚汁
※ ごはん、卵を加えて･･･雑炊
※ カレールーを加えて･･･カレースープ
※ 牛乳を加えて･･･ミルクスープ

◆保存期間･･･冷蔵庫で 2～3 日
◆豚汁 1 人分、エネルギー199kcal、たんぱく質 12.8ｇ、塩分 1.4ｇ