

# ま つ も と 新 聞

発行元  
松本歯科医院

大阪府吹田市岸部北  
2-1-24  
千里ガーデンクリ ニッ  
クビル2階

## スープカレー



エスビーの赤缶カレー粉で、カレーを作っております。YouTubeなどによくあるレシピが、生姜にんくを炒めて、みじん切り玉ねぎを餡色になるまで水を何回か入れながら炒める。トマト缶を入れて炒める。そこにカレー粉を入れて、水と具材を入れて炊くかんじです。正直とてもめんどいです。(↑ごめんなさい、料理初心者なので、、)

そこで、吹田市岸部の料理研究家である私が考案したのが、これです。めんつゆ100ccと水300cc(4倍希釈)の中に、お肉とお野菜を入れて炊きます。仕上げに、カレー粉を小さじ4杯くらい、お好みで加えます。さらに炊いて出来上がり!

まあなんて簡単で、美味しいーカレーというよりは、スープカレーもしくは、カレー鍋といったほうが、正確かもしれません。ポイントは、まさにお鍋らしく、好きなお肉・お野菜とかで作れます。人参玉ねぎじゃがいもだけでなく、ブロッコリーや大根、薄あげなども、、あと、ルウと違い、お鍋を洗つのも楽です。YouTubeデビューしちゃおうかしら、、

おすすめです。

### お知らせ

- ①予約のキャンセル・変更について  
予約がとれず、12時19時で、1時間ほど待たれる方が、毎日おられます。予約をキャンセル・変更される場合は、12時19時でお待ちいただいております。御理解の程よろしく申し上げます。
- ②吹田市健診  
3月は、誕生月が2月・3月の方が対象となっております。お早めにどうぞ

### 編集後記

ふだんのカレーは、バーモント甘口に、鶏肉と玉ねぎだけで作ります。



いつも松本歯科医院に御来院下さり、ありがとうございます。

森田家のカレーは、バーモント甘口に、人参、玉ねぎ、じゃがいも、ひき肉です。

衛生士 森田育代