

「 カレーうどん 」

＜ 1 人分の栄養価 ＞

エネルギー	：	319	Kcal
たんぱく質	：	10.6	g
脂質	：	12.1	g
カルシウム	：	20	mg
鉄	：	0.5	mg
食物繊維	：	3.4	g



材 料	分量	作 り 方
(4人分)		(下準備)
うどん	4玉	・豚肉は、3センチくらいに切っておく。
豚バラ肉	80g	・玉ねぎはスライス、にんじんはいちょう切り、長ねぎは斜め切りにする。
玉ねぎ	100g	・鍋に約1.5Lの湯を沸かし、だしパックで十分にだしをとっておく。
にんじん	30g	①だし汁で、にんじん、玉ねぎ、豚肉を煮る。
長ねぎ	50g	②カレールウ、めんつゆ、しょうゆで味つけし、水溶き片栗粉でゆるくとろみをつける。
カレールウ	60g	③長ねぎを加えて、さっと煮る。
めんつゆ	40cc	④ゆでたうどんにかけて完成。
しょうゆ	小さじ1	
かつおだしパック	1袋	
片栗粉	2g	

◎調理のポイント

顆粒のかつおだしを使ってもいいですが、しっかり「だし」をとると、本格的な味になりますよ。