



カレーうどん



材料(うどん 2 玉分)

茹でうどん	2 玉
豚もも小間肉	120g
たまねぎ	120g(1/2 個)
にんじん	120g(1/2 本)
なると	60g(1/3 本)
冷凍グリーンピース	40g (大さじ 4 弱)
炒め油	適量
カレールウ	96g(1/2 箱)
だし汁	840ml
しょうゆ	18g(大さじ 1)



つくり方

- ① たまねぎはスライスし、にんじん、なるとは食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に炒め油を引き、豚もも小間肉を炒め、①の野菜も火を通す。
- ③ ②の鍋にだし汁を入れて、にんじんがやわらかくなるまで煮る。あくが出たらあくをとる。
- ④ なると、冷凍グリーンピースを入れて、火が通ったら、ルウを入れる。しょうゆで味を調える。
- ⑤ うどんを入れて煮る。

◆栄養士よりワンポイント◆

- ・残り物のカレーに、だし汁としょうゆを入れるだけでもOKです。
- ・調味料はしょうゆでなくても、めんつゆを活用しても風味良く仕上がります。

