



カレーうどん

<材料・・・おとな4人分>

- | | | | | |
|---|-------|--------|--------|----------------|
| A | [| 煮干し | ・・・・・・ | 20g (中6~7尾) |
| | | 水 | ・・・・・・ | 1000cc |
| | | 豚もも肉 | ・・・・・・ | 120g |
| | | 玉ねぎ | ・・ | 320g (中1と1/2個) |
| | | にんじん | ・・・・ | 70g (中2/3本) |
| | | しめじ | ・・・・・・ | 50g |
| | | サラダ油 | ・・・・・・ | 大さじ1 |
| | | 砂糖 | ・・・・・・ | 小さじ2 |
| | | 濃口しょうゆ | ・・・・ | 大さじ4と1/2 |
| | | カレー粉 | ・・・・・・ | 小さじ1/2 |
| [| 片栗粉 | ・・・・・・ | 大さじ2 | |
| | 水 | ・・・・・・ | 大さじ2 | |
| | 茹でうどん | ・・・・・・ | 4玉 | |

●煮干しだしの取り方

- 1) 煮干しは頭とハラワタを取り、ざっと洗い、30分ほど水につけておく。
- 2) 火にかけ、沸騰したら頭が上(縦)になる火加減で煮る。(途中あくをとりながら)
- 3) 5分くらい煮て、煮干しを取り出す。

<作り方>

- ① 煮干しでだしをとる。
- ② 豚肉は食べやすい大きさに切る。玉ねぎは薄切りにんじんは短冊切りにする。しめじはほぐす。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、豚肉、玉ねぎ、にんじんを炒める。
- ④ しめじ、だし汁を加え、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ Aで味をつけ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ 別鍋にお湯を沸かし、茹でうどんを温めて器に盛り付け、⑤をかける。

ーおとな1人分の栄養価ー

エネルギー	308 kcal
たんぱく質	13.9 g
脂質	5.7 g
塩分	3.4 g

お子さんの年齢に合わせてカレー粉の量を調整してくださいね。

