



カレーうどん

主食

栄養価 1人分
エネルギー 464Kcal
たんぱく質 15.8g

材料 4人分

※分量は大人の4人分です。写真は中学年の1人分です。

干しうどん	320g
豚肉	120g
にんじん	1本
玉ねぎ	1・1/2個
油	大さじ1/2
ほうれん草	1/2束
小麦粉	大さじ2
カレー粉	小さじ2
油	大さじ1
しょうゆ	大さじ3
塩	小さじ1
かつお厚削り	12g
水	1000ml



作り方

- ① にんじんは千切り、玉ねぎは縦半分にして長さを半分にしてうす切りにする。
- ② ほうれん草はゆでてさまし、水気をきって、2cm位の長さに切る。
- ③ めんをゆでる。
- ④ フライパンに油を入れて熱し、小麦粉を入れて焦がさないように弱火で炒める。
- ⑤ 弱火のまま炒めて、きつね色になったらカレー粉を入れる。
- ⑥ 鍋に水とかつお厚削りを入れて火にかけ、沸騰したら弱火にして10分ほど煮立ててだしをとる。
- ⑦ にんじん、豚肉、玉ねぎの順に炒め、だしを加えて煮る。
- ⑧ 野菜がやわらかくなったら、調味料、⑤を加える。
- ⑨ めんとほうれん草を加えて煮込む。



ルウを作る時間がない場合は、市販のルウで作ってもおいしくできます。