

和風カレーうどん

6/6(木)



- ★牛肉を豚肉に変えても美味しくできますよ 😊
- ★子ども達にも食べやすいように、マイルドな味に仕上げています。

【材料／1人分】

- ・うどん……………60g
- ・牛モモ肉……………25g
- ・玉ねぎ……………15g
- ・にんじん……………10g
- ・ねぎ……………10g
- ・油揚げ……………1g



【調味料／1人分】

- ・カレールウ……………10g
- ◎しょうゆ……………1g
- ◎みりん……………1g
- ◎だし……………1g
- ・キャノーラ油……………適量

【作り方】

- ①牛モモ肉は食べやすい大きさに切る。
- ②にんじん、玉ねぎは干切り、ねぎは斜め切りにする。
- ③油揚げは小さく切り、熱湯をかけて油抜きをしておく。
- ④鍋に油を熱し、牛肉を炒める。
- ⑤牛肉に火が通ったら、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、油揚げを加えて炒める。
- ⑥鍋に◎の調味料と水をひたひたになる位まで入れる。
- ⑦具材が柔らかくなったら、カレールウを溶かし入れる。
- ⑧うどんを好みの固さに茹でて器に盛り、カレーつゆを注いだら完成。

