



便利なカレールウを使った カレーうどん



材料(1人分)

- A
- 水…350cc
 - めんつゆ(希釈用)…30cc
 - 玉ねぎ 5mm厚…50g
 - ツルヤオリジナル うどん…1袋
 - 豚肉(超うす切しゃぶしゃぶ用)…60g
 - 小松菜…40g(3cmに切って洗う)
 - ツルヤオリジナル 便利なカレールウ (甘口又は中辛)…大さじ3(18g)

※豚肉は、「肩ロース(脂身付き)」で計算しています。

栄養量	・ エネルギー……………440kcal	・ 脂 質……………14.4g	・ 食物繊維……………3.9g
	・ たんぱく質……………17.8g	・ 炭水化物……………64.3g	・ 食塩相当量……………6.0g

①④を鍋に入れ沸かし、小松菜をざっとゆがき、上げます。豚肉をしゃぶしゃぶして上げます。



②①の鍋にうどんを入れ5分くらい煮てやわらかくします。カレールウを加え沸かします。とろみが出たら肉を戻し、器に盛り小松菜をのせて出来上がりです。



★小松菜と豚肉の仕上がりをよくする為、めんを煮込む前にゆでいったん取り出していますが、あまり気にしないようなら全て一緒に煮て、煮えたらカレールウを加えてください。



おすすめ食材

ツルヤオリジナル うどん

うどん専用の小麦粉を使用した、のどごしが良くコシがあるうどんです。お料理やお好みに合わせてお使いください。

