

つくってみませんか？ カレーうどん



☆カレースパイスとかつおだしのコンビネーション

ひとり分の材料		つくりかた
水	350ml(2カップ弱)	1
かつお削り節	8g	かつお節と昆布でだしをとります。
だし用昆布	1g	なべに分量の水・昆布を入れて強火にかけます。
冷凍うどん	200g(1玉)	沸騰したら火を止め、かつお節を入れます。
ぶたもも肉	40g 小間切り	2分したらかつお節・昆布を濾して取り出します。
油あげ	10g(1/2枚) 短冊切り	2
玉ねぎ	15g(1/10玉) うす切り	1のだしを中火にかけ、ぶた肉・油あげ・玉ねぎ・にんじんを煮ます。
長ねぎ	15g(長さ5cm) ななめ切り	3
にんじん	15g(長さ2cm) いちょう切り	あくをとります。
小松菜	15g(3本) 2cmに切る	やわらかくなったら、冷凍うどん・長ねぎ・小松菜・(A)の調味料を加えます。
(A)		4
塩	2g(小さじ半分)	味をみて、うすいようならしょうゆを足します。
しょうゆ	12g(小さじ2)	5
みりん	5g(小さじ1)	(B)を混ぜ合わせます。
カレー粉	1.5g(小さじ3/4)	なべをよくかき混ぜながら、混ぜた(B)を少しずつ流し入れます。
(B)		6
片栗粉	4.5g(小さじ1.5)	とろみがついたら、火を止めて、できあがりです。
水	9g(小さじ2)	