



暑い時こそハフハフしよう カレー南蛮



【材 料】4人分



生うどん	300g	
豚こま肉	110g	
玉ねぎ	1個	スライス
にんじん	1/3本	短冊切り
しめじ	1/2パック	小房に分ける
たけのこ	60g	短冊切り
小松菜	80g	
長ねぎ	2/3本	半月斜め切り
かまぼこ	50g	短冊切り
カレー粉	大さじ1/2	
醤油	大さじ3	
だし汁	5カップ	

(水5カップに顆粒だし16gくらい)

【作り方】

- ①お湯を沸かし、顆粒だしを入れてだし汁を作っておく
- ②小松菜を茹でて2cmに切っておく
- ③サラダ油で豚こま肉と玉ねぎを炒める
- ④豚こま肉に火が通ったらにんじん、しめじ、たけのこを加えて炒め、カレー粉を振り入れてさらに炒める
- ⑤①を加える
- ⑥野菜が煮えたら生うどんを入れる
- ⑦生うどんが食べごろになったら、かまぼこと長ねぎを入れて調味する
- ⑧煮立ったら②を加えて出来上がり

❖こんなときは❖

- ゆでうどんを使うときは、仕上げに片栗粉でとろみをつけると良いです。 その場合うどんから出る塩分が少ないので塩や醤油で味を調整してください

