

給食レシピ ☆カレーうどん☆

1 材料（4人分）

食品名	分量	目安量
うどん	4玉	
鶏もも肉	90g	
にんじん	60g	1/3本
玉ねぎ	240g	大1個
ねぎ	70g	70cm
小松菜	80g	1/5束
なると	20g	

食品名	分量	目安量
カレー粉	2.4g	小さじ1
塩	1g	少々
しょうゆ	60g	大さじ4弱
みりん	15g	大さじ1弱
かたくり粉	7g	大さじ1弱
削り節	20g	
水	600ml	3カップ

2 作り方

- ① にんじんは、短冊切りにする。
- ② 玉ねぎは、せん切りにする。
- ③ ねぎは、斜めに切る。鶏肉は小さめに切る。
- ④ 小松菜は、2～3cmくらいに切る。なるとは適当な厚さに切る。
- ⑤ 鍋に水を入れ火にかけ、沸騰したら削り節を入れる。再沸騰したら火を止め、削り節が沈んだら静かにこす。
- ⑥ 鍋に油をひき、鶏肉を炒め、にんじん・玉ねぎを加えてさらに炒め、火が通ったら出し汁を加える。沸騰したらねぎ・小松菜・なるとを入れる。
- ⑦ ⑥に調味料を加え、水溶きかたくり粉を入れてとろみをつける。
- ⑧ ⑦にうどんを加えて一煮立ちさせる。

3 一口メモ

かつおだしの効いたカレーうどんです。

ご家庭でカレーがあまったら、和風だしでのばして、しょうゆで味を調べてうどんを加える方法もありますが、ここで紹介した作り方でぜひお試しください。

