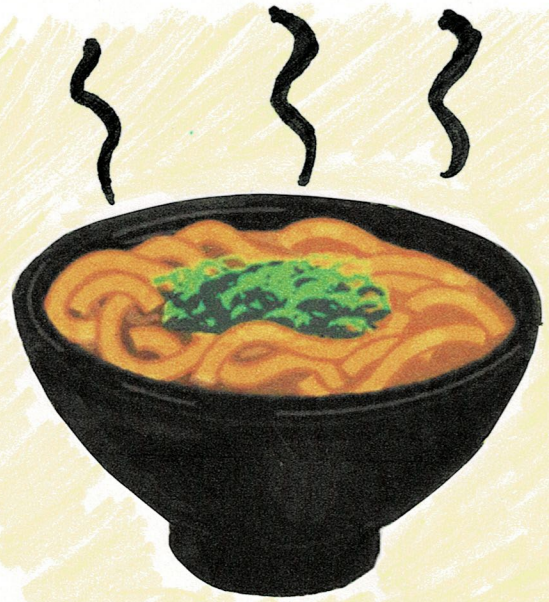


カレーうどん

材料 (中学生 1食分)

・ 干うどん	45	g
・ 鶏肉	30	g
・ 油あげ	23	g
・ たまねぎ	40	g
・ 細ねぎ	3	g
・ さとう	1.2	g
・ みりん	1.7	g
・ カレー粉	0.9	g
・ 塩	0.4	g
・ (濃)しょうゆ	3.8	g
・ (淡)しょうゆ	6	g
・ 片くり粉	3	g
・ けずりぶし	3	g
・ だし昆布	1.5	g



(だし汁 220 cc
片くり粉の水とき用 7 cc)

作り方

- ① だし昆布とけずりぶしでだしをとる。
- ② 細ねぎは小口切りにし、たまねぎはせん切りにする。
- ③ カレー粉を空炒りにする
- ④ 油あげは油抜きをし、せん切りにする。
- ⑤ 定量のだし汁を煮立てて、みりん・半量の塩・さとう・しょうゆで調味し、肉・たまねぎ・油あげの順に煮る。
- ⑥ 干うどんは 1/2 の長さに折り、たっぷりの湯でゆでた後、流水でよくもみ洗いして水きりをする。
- ⑦ ⑤ に カレー粉を加え、さらに ⑥ を加えて煮、残りの塩で味を整える。
- ⑧ 最後に細ねぎと水どきの片くり粉を加えて仕上げる。

