

カレーうどん



エネルギー	481 k c a l
タンパク質	5.5g
脂質	2.9g
炭水化物	93.4 g
ナトリウム	15.7m g
リン	113.8m g
カルシウム	695.9m g
カリウム	208mg
食塩相当量	0 g

材料1人分

細うどん	100 g
鶏細切れ肉	20 g
玉ねぎ	40 g
生姜	3 g
にんにく	0.5 g
油	5 g
黒コショウ	少々
カレー粉	3 g
だし汁	150cc
だし割つゆ	30cc
酒	3cc
みりん	3cc
長ネギ	10 g
片栗粉	5 g

作り方

- 1 玉ねぎは薄切り、生姜とにんにくはみじん切り、長ねぎは薬味用に小口切りにする
- 2 生姜とにんにくを炒め、鶏肉と玉ねぎも加えて炒める。出し汁、調味料で煮て、仕上げに水溶き片栗粉でとろみを付ける。
- 3 細うどんは、沸騰したお湯で8分湯で水にさらしヌメリを取り、更にさっと温め、容器に盛り2をかける。