

＼ カレー味で食欲アップ！ /

冷凍うどんでカレーうどん



お鍋で



ポイント

- スキムミルクを加えると、クリーミーになり、さらにたんぱく質アップにつながります。
- P10の半熟たまごをトッピングすることもおすすめです。

栄養成分値
(1人分)

エネルギー	486kcal
たんぱく質	14.5g
食塩相当量	3.6g



材料 (2人分)

冷凍うどん	葉ねぎ (青み) … 少々
…………… 2玉 (400g)	水 …………… 500ml
豚しゃぶ肉 …… 60g	甘口カレールウ … 40g
油揚げ …… 小2枚 (30g)	めんつゆ (3倍濃縮)
玉ねぎ …………… 120g	…………… 大さじ1
にんじん …………… 30g	A { 片栗粉 … 大さじ1
サラダ油 …… 小さじ1	

作り方

- ① 玉ねぎは薄切り、にんじんは短冊切り、油揚げ、豚肉は食べやすく切る。
- ② 鍋に油を入れ、肉と野菜を炒めしんなりしたら、水、油揚げ、うどんを加え煮込む。
- ③ 火が通ったらルウ、めんつゆを加え煮立たせ、Aの水溶き片栗粉でとろみをつける。青みをそえる。