

～＊～カレーうどん～＊～

<材料 4人分> 汁椀に入る中学年の分量です。丼で食べる時には量を増やしてください。

冷凍うどん……220g(1玉180g程度)

鶏もも肉……40g

カレー粉……少々

酒………小さじ1

玉葱………中 1/2 個

にんじん……40g

しめじ………40g

葉ねぎ………2 本

だし汁………400cc(給食は花かつおでだしをとっています)

カレー粉………小さじ 1/5

カレールウ……20g

うすくちしょうゆ・大さじ1強

<作り方>

- ①鶏もも肉はこま切れに切り、酒、カレー粉を少々まぶしておく。
- ②玉葱は5mm幅の短冊に切る。
- ③にんじんは細千切り、葉ねぎは5mm小口切りに切る。
- ④鍋でだしをとり、沸いた中に、①の肉を入れる。
- ⑤にんじん、玉葱をいれてやわらかくなったら、しめじを入れる。
- ⑥火を止め、カレー粉、しょうゆ、カレールウを入れて溶けるまで混ぜる。
- ⑦カレールウが溶けたら、火をつけ沸かす。
- ⑧冷凍うどんを入れ、麺がほぐれて火が通ったら、葉ねぎを入れて仕上げる。

