

カレーうどん

材料 大人2人子ども2人

干しうどん	200g
豚肉	120g
油揚げ	30g (1/2枚)
玉ねぎ	180g (1/2ケ)
にんじん	60g (1/4本)
ねぎ	30g
干しいたけ	6g (1ケ)
カレー粉	2.4g (小さじ1強)
しょうゆ	54g (大さじ3)
片栗粉	18g (大さじ2)
塩	1.2g
煮干し	19g
水	720g



～下準備～

- ・干しいたけを分量外の水でもどしておく。
- ・煮干しを分量の水に入れだし汁をとる。
(はらわたを取ればより雑味の少ないだしが取れます)

～作り方～

- ①干しうどんはゆでておく。
- ②油揚げは細切り、玉ねぎは薄切り、人参は千切り、ねぎは小口切り、あらかじめもどしておいた干しいたけは千切りに切る。
- ③鍋で豚肉、油揚げ、玉ねぎ、にんじん、干しいたけを炒める。
- ④具材に火が通ったらいりこだしを入れ煮込む。
- ⑤カレー粉、しょうゆ、片栗粉、塩を混ぜ合わせ、鍋に流し入れる。混ぜながらとろみをつけ、ねぎを散らしうどんにかけたら出来上がり♪