



カレーうどん

[こども一人分]

: 作り方 :

- ・干うどん 60g
- ・鶏もも肉 20g
- ・醤油 1g
- ・なると 5g
- ・玉葱 20g
- ・人参 10g
- ・生椎茸 10g
- ・小松菜 8g
- ・長葱 6g
- ・サラダ油 0.5g
- A { ・カレー粉 0.4g
- ・砂糖 0.6g
- ・醤油 6g

1. 鶏肉はひと口大、玉葱、人参、椎茸は千切り、小松菜は1cm位に切ってさつと茹で、長ネギは小口切り、なるとはいちょう切りにしておく
2. 干うどんは茹でて流水で洗う
3. サラダ油を熱し鶏肉を炒め、醤油で調味する
4. 他の1の材料を加えて炒め混合だし汁を加えて煮る
5. 火が通ったらなるとを入れ、Aで調味し小松菜、長ネギをさらに加えてさつと煮る
6. 水溶性片栗粉でとろみをつける
7. 2のうどんを盛り付け5をかける

※ 混合出し汁

- ・昆布 1g
- ・かつお節 2g
- ・水分 160cc

作りやすい分量に変更して下さいね！