

## 蕎麦屋のカレー丼 レシピ



### 作り方

#### 【準備】

- 1、鶏肉は食べやすい大きさに、長ねぎは斜めに切って下さい
- 2、水80ccに軽便カレー粉15gを加えて、つぶが無くなるまで良く溶き合わせて下さい

#### 【調理】

- 1、常温のつけつゆ100ccに鶏肉を入れて煮立て、火が通ったらアクを取り一度火を止めて下さい
- 2、【準備②】で合わせたカレーを混ぜながら加えて溶き合わせて下さい
- 3、長ねぎを入れて火を付け、混ぜながらとろみが出るまで煮込んで下さい
- 4、白飯を盛った丼にかけて完成です

### 材料1人分

和風カレー丼のカロリー	重量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	ナトリウム (mg)	食塩相当量 (g)
白飯	200	336	5	0.6	74.2	2	0
鶏もも肉	50	127	8.7	9.6	0	21	0.1
長ねぎ	20	6	0.1	0	1.4	Tr	0
めんつゆ *	100	39.7	1.8	0	8.1	1433.3	3.6
軽便カレー粉	15	68.5	1.1	2.6	9.5	1.1	0.0
TOTAL	385	577.2	16.7	12.8	93.2	1457.4	3.7

文部科学省 食品成分データベース 参照 <https://fooddb.mext.go.jp/index.pl> (\*印の食品は商品/パッケージ記載の成分を参照)