

冷やしカレー南蛮 レシピ



作り方

【準備】

- 1、長ねぎは、斜め薄切りにしてください
- 2、そばつゆ120ccにカレー南蛮の素10g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、フライパンに、ごま油小さじ1をひき、鶏ひき肉を炒めます
- 2、一旦火を止めて【準備②】で合わせたカレーを加えて下さい
- 3、火をつけ混ぜながら、とろみが付くまで加熱して下さい
- 4、常温まで冷やしてから、ごま油小さじ1と【準備①】の長ねぎを合わせて下さい
- 5、冷やした蕎麦に、つゆ80ccをかけ、具材を飾り付けて完成です

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)
茹そば	250	330	12	2.5	65	5	0
鶏ひき肉	50	37	3.5	2.4	0	11	0
長ねぎ	20	7	0.3	0	1.7	Tr	0
ごま油	8	74	0	8	0	Tr	0
かけつゆ *	200	39.7	1.8	0.0	8.1	1433.3	3.6
カレー南蛮の素 *	10	44.6	1.1	1.3	7.2	3.7	0.0
TOTAL	538	532.3	18.7	14.2	82.0	1453.1	3.6

文部科学省 食品成分データベース 参照(2019/2) <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)