

カレー南蛮うどん レシピ



作り方

【準備】

鶏肉と油揚げは食べやすい大きさに、青ねぎは斜め切り、白ねぎは白髪ねぎにしてください。

【調理】

- 1、常温の鰹だし300ccに、鶏肉を入れて火が通るまで煮てください
- 2、アク取りをしたら、火を止めてルー35gを加え、溶き合わせてください（味噌を溶かす要領）
- 3、ルーが全部溶けたら、火をつけて混ぜながら加熱してください
- 4、とろみが付くまで煮たら、醤油小さじ1杯、油揚げ、青ネギを加えて中火で少し煮込んで下さい
- 5、茹でたうどんにカレーをかけて麺となじませます、最後に白髪ねぎをのせて完成です

材料と栄養成分

カレー南蛮うどんのカロリー	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)
うどん	250	263	6.5	1	54	300	0.8
鶏もも肉	50	127	8.7	9.6	0	21	0.1
油揚げ	15	62	3.5	5.2	0.1	1	0
葉ねぎ	15	5	0.3	0	1	Tr	0
白髪ねぎ	5	2	0.1	0	0.4	Tr	0
醤油	6	6	0.6	0	0.8	460	1.2
かつお出汁	300	6	1.5	0	Tr	63	0.3
レストランカレールー	35	171	3.3	8.9	19.5	716.5	1.8
TOTAL	676	642	24.5	24.7	75.8	1561.5	4.2