

牛すじカレーラーメン レシピ



作り方

- 1、冷めた状態の牛すじ煮込みスープに出汁パックを入れて煮出して下さい
- 2、一度火を止めてから醤油大さじ1とレストランカレールーを加えてよく混ぜ合わせます
スープ300ccに対してカレールー40gの割合で溶かして下さい(味噌を溶かす要領)
- 3、中火でよく混ぜながら、とろみが付くまで加熱してください
- 4、茹でた中華麺にカレーをかけて麺となじませます、刻んだ長ねぎをのせて完成です

材料 1 人分

牛すじカレーラーメンのカロリー	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)
ラーメン	200	298	9.8	1.2	58.4	140	0.4
牛すじ	50	78	14.2	2.5	0	47	0.1
長ねぎ	20	7	0.3	0	1.7	Tr	0
しょうゆ	18	13	1.4	0	1.8	1000	2.6
だしパック *	15	17.9	0.8	0	3.6	645	1.6
レストランカレールー *	40	195.4	3.7	10.2	22.3	818.8	2.1
水	300	0	0	0	0	0	0
TOTAL	643	609.3	30.2	13.9	87.8	2650.8	6.8