

つけカレー蕎麦 レシピ



作り方

【準備】

スライスした合鴨と、5 cm位の長ねぎを網焼きにして下さい

【調理】

- 1、鍋に、常温の蕎麦つゆ（かけつゆ）350ccとカレー南蛮の素20gを入れます
- 2、火を止めた状態で、つぶか残らないように完全に溶き合わせてください
- 3、ルーが全部溶けたら火をつけて、混ぜながら沸騰させ、とろみが付くまで煮てください
- 4、器に温かいカレーを入れて、炙った鴨と長ねぎをのせます
- 5、冷やした蕎麦をざるに盛り付けて完成です

材料と栄養成分

つけカレー蕎麦のカロリー	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)
そば	250	330	12	2.5	65	5	0
あいがも	30	100	4.3	8.7	0	19	0.1
長ねぎ	20	7	0.3	0	1.7	Tr	0
めんつゆ *	350	69.3	3.2	0	14.4	2508	6.3
カレー南蛮の素 *	20	89.2	2.1	2.6	14.3	7.5	0
TOTAL	670	595.5	21.9	13.8	95.4	2539.5	6.4