

## 夏野菜の冷やしカレーうどんレシピ



### 作り方

#### 【準備】

- 1、なす、ズッキーニ、トマト、しょうがはみじん切りにして下さい  
長ねぎは、根の部分は白髪ねぎに、葉の部分は小口切りにして下さい。
- 2、麺つゆ150ccを片口に移し、カレー南蛮の素15gを入れてよく溶き合わせて下さい

#### 【調理】

- 1、熱したフライパンに油を大さじ1杯入れて、豚ひき肉と刻んだ野菜を炒めて下さい
- 2、肉に火が通ったら一度火を止めて、準備②のカレーを、よく溶いてから加えて下さい
- 3、火をつけて混ぜながら中火で加熱して、とろみが出たら火を止めて常温まで冷やして下さい
- 4、冷やしたうどんに麺つゆ80ccをかけ、カレーを盛り、白髪ねぎと青ねぎをのせて完成です

### 材料と栄養成分

春野菜カレーうどんのカロリー	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)
乾麺うどん（茹で）	250	315	7.8	1.3	64.5	530	1.3
豚ひき肉	30	71	5.3	5.2	0	17	0
ズッキーニ	30	4	0.4	0	0.8	0	0
なす	20	4	0.2	0	1.0	Tr	0
トマト	20	4	0.1	0	0.9	1	0
長ねぎ	10	3	0.1	0	0.8	Tr	0
しょうが	10	3	0.1	0	0.7	1	0
なたね油	13	120	0	13.0	0	0	0
カレー南蛮の素 *	15	67	1.6	2.0	10.7	6	0
めんつゆ *	230	46	2.1	0	9.3	1648	4.2
TOTAL	628	637	17.6	21.5	88.8	2203	5.5