

野菜カレーうどん レシピ



作り方

準備

油揚げ、かぼちゃ、ブロッコリー、なす、ズッキーニ、は食べやすい大きさに切ってください

調理

- 1、かぼちゃ、なす、ズッキーニは、素揚げして下さい
- 2、ブロッコリーとオクラは、茹でて冷ましておきます
- 3、鍋に常温の麺つゆ（かけつゆ）200ccと、カレー南蛮の素10gを入れて下さい
- 4、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
- 5、ルーが溶けたら火をつけて、混ぜながら沸騰させて下さい
- 6、油揚げとトマトを加えて、少し煮込んでください
- 7、茹でたうどんにカレーをかけ、その上に素揚げした野菜をのせて完成です

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
かぼちゃ	30	27	0.6	0.1	6.2	0	0
ズッキーニ	30	4	0.4	0	0.8	0	0
ブロッコリー	30	8	1.1	0.1	1.3	4	0
なす	20	4	0.2	0	1	Tr	0
ミニトマト	20	6	0.2	0	1.4	1	0
オクラ	10	3	0.2	0	0.8	0	0
油揚げ	10	41	2.3	3.4	0	0	0
なたね油	15	138	0	15	0	0	0
カレー南蛮の素 *	10	45	1.1	1.3	7.2	3.7	0
めんつゆ *	200	39.7	1.8	0	8.1	1434	3.7
TOTAL	625	578.7	14.4	20.9	80.8	1742.7	4.5