



カレーうどん



材料（3人分）

カレールウ	約95g
水	700ml
かつおだし（顆粒）	小さじ2（約5.0g）
いりこだし（顆粒）	小さじ1（約2.5g）
コショウ	お好みで
冷凍うどん	3玉
肉（豚または鶏）	120g
ねぎ	1本弱（約60g）
油揚げ	大1枚（20g）
かまぼこ	お好みで

作り方

- 【1】 肉、ねぎ、油揚げを火の通りやすい大きさに切ります。
- 【2】 鍋に水、かつおだし、いりこだしを加えて火にかけ、沸騰したら火を止めてカレールウを入れます。
- 【3】 【2】に【1】の材料を入れ、火が通るまで煮ます。
- 【4】 もう1つ鍋を用意してお湯を沸かし、冷凍うどんを茹でます。
- 【5】 器に湯きりした麺を入れ、【3】をかけて完成です。

※辛くしたい場合はコショウの量を増やしたり、一味唐辛子を加えてください。

※お子様用にはコショウを抜いて、水の量を少し減らす代わりに、牛乳を加えてください。

水と牛乳の割合は3：1からお試ください。水を全て牛乳に置き換えても大丈夫です。

