



野菜たっぷりカレーそうめん

夏バテで食欲がないときにおすすめです。



材料（4人分）

カレールウ＜甘口＞	80g
そうめん	4束
めんつゆ(ストレート)：	120ml
（※3倍濃縮の場合は40mlで水を80ml加え、2倍濃縮の場合は60mlで水を60ml加える。）	
牛乳	200ml
オクラ	8本
パプリカ(赤)	大1コ
コーン缶	固形量130g
ツナ缶	180g
水	1カップ（200ml）
氷	4～8個程度（お好みで）

作り方

- 【1】 大き目の鍋で そうめんをゆで、ゆであがったら、氷水（分量外）ですぐに冷やし、水を切り、お皿に盛り付けます。
- 【2】 パプリカは縦半分に切り、種とわたを取って1 c m角に切り、オクラもガクを取り除いて1 c m程度に切ります。コーンや油を切ったツナも含め、【1】のそうめんの上にきれいに盛り付けます。
- 【3】 鍋に水200m l + 牛乳200ml + めんつゆ（120ml）を入れ、沸騰したところで火を止め、カレールウを加えてよく溶かします。
- 【4】 器のカレーつゆに、お好みで氷を1～2コ入れ、つゆの濃さや熱さを調整してお召し上がり下さい。

