



マイルドカレーうどん



材料 (2人分)

材料名	数量
カレールウ<中辛>	44 g
ゆでうどん	2玉(420 g)
水	400ml
こんぶだしの素	5 g
鶏肉 (もも)	100 g (100 g)
長ねぎ	1/2本(50 g)
そばつゆ(ストレートタイプ)	200ml
片栗粉	大さじ1
牛乳	200ml
えびの天ぷら	1本(70 g)
さやえんどう	6個(10 g)

作り方

- 【1】 鶏肉は一口大に切る。長ねぎは斜めに薄切りにする。さやえんどうはゆでて、斜め半分に切っておく。
- 【2】 鍋に分量の水とこんぶだしの素を入れ、火にかける。沸騰したら、鶏肉、長ねぎを入れて5分ほど煮る。
- 【3】 そばつゆを加えて煮立ったら、いったん火を止めカレールウを割り入れて溶かす。
- 【4】 牛乳を加えて再び火にかけ、煮立ってきたら同量の水で溶いた片栗粉を加える。
- 【5】 どんぶりにさっと湯通ししたゆでうどんを盛り、上から④のスープをかけ、天ぷらとさやえんどうを盛りつける。