



レンジでサバカレーうどん



材料（1人分）

カレールウ	20g（1/8箱）
ゆでうどん	1玉
サバ缶（水煮）	60g
たまねぎ	中1/4個（50g）
青ねぎ	1本
めんつゆ（2倍濃縮）	15ml
卵黄	1個
水	250ml

作り方

- ① たまねぎは薄切り、青ねぎは斜め切りにします。
- ② 耐熱容器にルウ、めんつゆ、水、うどん、①のたまねぎを入れてラップをかけ、電子レンジ（600W）で6分程加熱します。
- ③ ②の耐熱容器を取り出し、ルウを溶かすようによく混ぜ合わせ、丼に盛り、ほぐしたサバ、卵黄、青ねぎをのせます。

ワンポイント

簡単に1人分から作れるので、夜食にもピッタリです。

