



野菜ときのこがたっぷり！カレーうどん



材料 (2人分)

材料名	数量
牛こま切れ肉	100g
玉ねぎ	1/2個 (100g)
まいたけ	1/2パック (50g)
しめじ	1/2パック (50g)
しいたけ	3個 (50g)
サラダ油	大さじ1
【A】	
カレー粉	大さじ1
鷹の爪	1本 (へたを取り種を除き、半分にちぎる)
おろししょうが	小さじ2
だし汁	500ml
カレールウ	2かけ (38.8g)
醤油	大さじ1
みりん	大さじ1
冷凍うどん	2玉
にんじん	30g
水菜	50g
わけぎ	30g
七味唐辛子	適宜

作り方

【1】

玉ねぎは7mm幅の薄切り、まいたけとしめじは食べやすい大きさにほぐし、しいたけは軸を切り落として5mm幅に切ります。

【2】

にんじんはせん切り、水菜は4cm長さに切り、わけぎは斜めに薄く切り、冷水にさらしてパリッとさせます。

【3】

鍋にサラダ油を熱して牛肉を炒め、肉の色が変わったら玉ねぎを加えます。玉ねぎがしんなりとしたら、まいたけ、しめじ、しいたけを加えてさらに炒めます。

【4】

【A】を加えて炒め、全体になじんだらだし汁を入れます。煮立ったらアクを取って2-3分煮ます。

【5】

いったん火を止めてルウを入れてよく溶かし、再び弱火でとろみがつくまで煮て、仕上げに醤油とみりんを加えます。

【6】

器に茹でたうどんを入れ、【5】をかけ、【2】をのせます。お好みで七味唐辛子をふっていただきます。

