



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



がんばる受験生に！
うカレーうどん



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
536kcal	4.5g	約20分

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

うどん(ゆで).....	2玉	
豚肉 パラ うす切り.....	100g	
油揚げ.....	1枚	
青ねぎ.....	30g	
A	和風だし(顆粒).....	小さじ2
	しょうゆ.....	大さじ2
	みりん.....	大さじ2
	水.....	600ml
B	カレー粉.....	大さじ1
	薄力粉.....	大さじ1
	片栗粉.....	大さじ1・1/2
	水.....	大さじ5
サラダ油.....	小さじ1/2	

■作り方

- ① 豚肉は食べやすい大きさに、油揚げは1cm幅、青ねぎは斜め薄切りにする
- ② Bはしっかりと混ぜ合わせておく
- ③ フライパンに油を熱し、豚肉を炒め火が通ったらAと油揚げを加え、沸騰してきたら火を弱め、灰汁を取る
- ④ ②にBを加えとろみがでてきたら、①の青ねぎを加える
- ⑤ 器にゆでたうどんを入れ、④をかける

cooking memo