

作って
みよう!

おうちで給食レシピ

カレー南蛮うどん



カレー粉などの香辛料には食欲増進効果があり、食欲が落ちやすい暑い時期にも食べやすいのではないのでしょうか。



材料	5人分(中学年)※1	目安量※1	切り方・下処理
冷凍うどん	650		ゆでる
煮干し※2	20		だしを取る
水	750		
豚肉	100		小間
にんじん	50		いちょう
たまねぎ	140		スライス
長ねぎ	50		小口
酒	10	小さじ2	
みりん	8	小さじ1強	
しょうゆ	50	大さじ3弱	
塩	1.8		
カレー粉※3	2		
でん粉	18	大さじ2	
水	適量		
小松菜	50		2cmに切り下ゆで



※1 大量調理の分量のため、ご家庭で作る場合は調整が必要な場合があります。

※2 給食では煮干しでだしを取りました。ご家庭では顆粒だしでも良いです。

※3 カレー粉ではなく市販のカレールウでも作れます。その場合、しょうゆ、塩、でん粉の量を適宜減らしてください。

作り方

- 鍋にだし汁を熱し、豚肉を加える。
- あくを取り、にんじん、玉ねぎ、長ねぎの順に加える。
- 調味料を加え、水溶きでん粉でとろみをつける。
- 下ゆでした小松菜を加え、汁を仕上げる。
- 別鍋でうどんをゆで、④をかけて出来上がり。

