

カレーうどん

《材料名》 (1人分正味量 単位 g)

ゆでうどん	60
鶏肉	12
にんじん	15
ねぎ	6
たまねぎ	6
さやえんどう	4
なると	8
しょうゆ	8
カレー粉	0.2
カレールウ	4
でんぷん	2
水	4
和風だし	0.5

《作り方》

- ① 鶏肉は小さく切る。
- ② にんじん、たまねぎはせん切り、ねぎは小口切りにする。
- ③ さやえんどうはすじをとってさっとゆで、なるとは薄切りにする。
- ④ 分量の水（1人分150cc）を煮立て、鶏肉、にんじん、たまねぎを加え、やわらかくなったら、なるとと調味料を加え、水溶きでんぷんでとろみをつける。
- ⑤ ④にうどんを加えてひと煮立ちさせて、最後にねぎとさやえんどうを散らす。

※ 一口メモ

カレー粉は暑いときには食欲を増し、寒い時には体を温めてくれます。カレーうどんには太めのうどんのほうが適しています。

うどんは日本の食べ物のように思っている人が多いようですが、奈良時代に中国から伝わってきたものです。

○ 栄養価 (1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	塩分相当量
kcal	g	g	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g
147	5.9	3.1	39	0.5	229	0.06	0.06	4	2.0