

牛すじカレーうどん レシピ



作り方

- 1、下処理して煮込んだ牛すじスープに、火を止めた状態でカレールーを加えます
- 2、スープ300ccに対してレストランカレールー30gの割合で溶かして下さい(味噌を溶かす要領)
- 3、三倍濃縮つゆ(濃縮のまま)を大さじ1杯加えてよく混ぜ合わせます
- 4、とろみが付くまで中火で、よく混ぜながら加熱してください
- 5、茹でたうどんにカレーをかけて麺となじませます、刻んだ小ねぎをのせて完成です

材料

材料1人分	重量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	ナトリウム (mg)	食塩相当量 (g)
うどん	200	210	5.2	0.8	43.2	240	0.6
牛すじ	50	78	14.2	2.5	0	47	0.1
小ねぎ	20	5	0.4	0.1	1.1	0	0
水	300						
麺つゆ (3倍濃縮)*	15	17.9	0.8	0	3.6	645.6	1.6
レストランカレールー *	30	195.4	3.7	10.2	22.3	818.8	2.1
TOTAL	615	506.3	24.3	13.6	70.2	1751.4	4.4