

冷たいカレーうどん レシピ



作り方

【準備】

おくらは、下ごしらえをして、冷ましてから小口切りにして下さい

かぼちゃ、ズッキーニ、なす、パプリカは食べやすい大きさに切ってください

【調理】

1、かつお出汁150cc(80℃以下)に、レストランカレールー30gを入れて溶かします

全部溶けたら醤油を加えて火をつけます、混ぜながら沸騰させ、カレーにとろみが出たら火を止めて下さい

2、フライパンにサラダ油をひき、かぼちゃ、ズッキーニ、なす、パプリカを炒めて下さい

3、①のカレーと②の野菜は常温まで冷ましておいて下さい

4、器にカレーを入れて、冷水でしめたうどんをのせます。その上に野菜をちらして完成です

材料と栄養成分

冷たいカレーうどんのカロリー	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	250	263	187.5	6.5	1	54	1
西洋かぼちゃ	20	18	15.2	0.4	0.1	4.1	0.2
ズッキーニ	20	3	19	0.3	0	0.6	0.2
なす	20	4	18.6	0.2	0	1	0.1
パプリカ	10	3	9.1	0.1	0	0.7	0.1
おくら	10	3	8.9	0.2	0	0.8	0.1
醤油	6	6	0.6	0	0.8	460	1.2
なたね油	12	111	0	0	12	0	0
レストランカレールー *	30	147	2.8	7.6	16.7	614.1	1.6
かつお出汁	150	3	0.6	Tr	0	32	0.2
TOTAL	528	561	262.3	15.3	30.6	1167.3	4.7