

牛すじカレーラーメン レシピ



作り方

- 1、牛すじを煮込んだスープに出汁を加えます
- 2、スープ300ccに対してレストランカレールー40gの割合で溶かして下さい(味噌を溶かす要領)
- 3、火を止めた状態で、麺つゆ(濃縮)を大さじ1加えてよく混ぜ合わせます
- 4、中火でよく混ぜながら、とろみが付くまで加熱してください
- 5、茹でた中華麺にカレーをかけて麺となじませます、刻んだ長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)
中華めん	200	298	9.8	1.2	58.4	140	0.4
牛すじ	50	78	14.2	2.5	0	47	0.1
長ねぎ	20	7	0.3	0	1.7	Tr	0
鰹だし	300	9	1.5	0.3	Tr	60	0.3
濃縮つゆ*	15	17.9	0.8	0	3.6	645.6	1.6
レストランカレールー*	40	195.4	3.7	10.2	22.3	818.8	2.1
TOTAL	625	605.3	30.3	14.2	86	1711.4	4.5

文部科学省食品成分データベース参照 <http://fooddb.mext.go.jp/index.pl> *印の食品は商品パッケージ記載の成分を参照