

カレーちゃんぽん レシピ



作り方

【具材】

- ①キャベツは1口大に、玉ねぎとにんじんは薄切り、豚肉とかまぼこは食べやすい大きさに切ります
- ②フライパンにサラダ油をひいて、豚肉、かまぼこ、シーフード(いか、エビ、あさり)を炒めます
- ③火が通ったら、野菜を加えて強火で炒めます、塩コショウで味を調整してください

【カレースープ】

- ④鶏がらスープ200ccに、カレーフレーク25gを加えて溶き合わせます
- ⑤中火で混ぜながら、とろみが付くまで加熱します、牛乳100ccを加えて一煮立ちさせて下さい

【盛り付け】

- ⑥茹でたちゃんぽん麺に、カレーをかけて麺となじませます、最後に具材をのせて完成です

材料1人分

カレーちゃんぽんのカロリー	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)
中華麺	200	298	9.8	1.2	58.4	140	0.4
豚もも肉	20	37	4.1	2	0	9	0
キャベツ	20	5	0.3	0	1	1	0
たまねぎ	20	7	0.2	0	1.8	0	0
にんじん	20	7	0.2	0	1.7	7	0
かまぼこ	20	19	2.4	0.2	1.9	200	0.5
むきえび	20	17	3.7	0.1	0	50	0.1
いか	20	17	3.6	0.2	0	42	0.1
あさり水煮	10	11	2	0.2	0.2	39	0.1
鳥がらだし	200	14	2.2	0.4	Tr	60	0.2
牛乳	100	67	3.3	3.8	4.8	41	0.1
サラダ油	10	92	0	10	0	0	0
塩	3	0	0	0	0	1200	3
こしょう	1	4	0.1	0.1	0.7	0	0
カレーフレーク *	25	133	1.5	9.2	11.2	983.3	2.5
TOTAL	689	728	33.4	27.4	81.7	2772.3	7