

カレー煮込みうどん レシピ



作り方

【準備】

豚バラ肉は食べやすい大きさに、九条ねぎは斜めに切ってください

【調理】

- 1、土鍋に鰹だしと豚ばら肉を入れて煮ます、火が通ったらアク取りをして一度火を止めて下さい
- 2、火を止めた状態でルーを加え、溶き合わせて下さい（味噌を溶かす要領）
- 3、ルーが全部溶けたら火をつけて、醤油大さじ1杯を加えて混ぜながらひと煮立ちさせます
- 4、堅めにゆでたうどんを入れて中火で2～3分煮込んで下さい
- 5、最後に九条ねぎと玉子を加えて、少し煮込んだら完成です

材料と栄養成分

カレー煮込みうどんのカロリー	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（1人分）	250	263	6.5	1	54	300	0.8
豚バラ肉	30	119	4.3	10.6	0	15	0
葉ねぎ	15	5	0.3	0	1	0	0
生卵（1個）	60	91	7.4	6.2	0.2	84	0.2
醤油（大さじ1）	18	13	1.4	0	1.8	1000	2.6
かつお出汁	350	7	1.8	0	Tr	74	0.4
レストランカレールー	35	171	3.3	8.9	19.5	716.5	1.8
TOTAL	758	669	25	26.7	76.5	2189.5	5.8