

春野菜のカレーあんかけうどん レシピ



作り方

【準備】

- 1、豚肉、キャベツ、玉ねぎ、筍、アスパラは食べやすい大きさに切ってください
- 2、かつお出汁120ccにカレー南蛮の素10gを加えて、つぶがなくなるまで良く溶き合わせて下さい

【調理】

- 1、準備①の食材とむきエビを炒めて、全体に火が通ったら一度火を止めて下さい
- 2、準備②のカレーを加えてから火をつけて、混ぜながらとろみが出るまで加熱してください
- 3、茹でたうどんに温かいつゆ80ccをかけて、カレーのあんをのせて下さい
- 4、最後に、花カツオと刻み海苔をのせて完成です

材料と栄養成分

春野菜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)
干麺うどん	280	353	8.7	1.4	72.2	590	1.4
豚ばら肉	30	130	4	12	0	13	0
たまねぎ	40	15	0.4	0	3.5	1	0
たけのこ水煮	30	7	0.8	0.1	1.2	1	0
キャベツ	30	7	0.4	0.1	1.6	2	0
アスパラガス	20	4	0.5	0	0.8	0	0
しばえび	30	25	5.6	0.1	0	75	0.2
かつお節	2	7	1.5	0.1	0	3	0
焼きのり	1	2	0.4	0	0.4	5	0
カレー南蛮の素 *	10	45	1.1	1.3	7.2	3.7	0
かつおだし	120	4	0.6	0.1	Tr	24	0.1
めんつゆ (つけつゆ) *	80	47.6	2.16	0	9.8	1720	4.4
TOTAL	673	646.6	26.2	15.2	96.7	2437.7	6.1