

カレーうどん



材料(4人分)

食材	分量
うどん(ゆで麺)	4玉
鶏肉	80g
玉ねぎ	中1個
にんじん	1/5本
干し椎茸	1枚
ねぎ	適量
水	600cc

調味料

コンソメ	小さじ1/2
カレー粉	小さじ1/2強
砂糖	小さじ1強
塩	小さじ1/2
濃口しょうゆ	大さじ2強
みりん	小さじ1強
片栗粉	小さじ2

調理時間	20~30分
エネルギー(1人分)	262Kcal

下準備

- ・鶏肉・・・一口大に切る
- ・玉ねぎ・・・薄切り
- ・にんじん・・・いちょう切り
- ・干し椎茸・・・戻して千切り
- ・ねぎ・・・小口切り

作り方

1. 鶏肉、玉ねぎ、にんじん、干し椎茸をフライパンで炒める。
2. 1)に水を入れ火にかけ、沸騰したら調味料を加え味を調える。
3. 2)にゆで麺を加え、水溶き片栗粉でとろみをつけ、ねぎを加える。