

調理時間

約 **15** 分

● 焼あごだしの醤油スープ…小麦使用
● 焼あごだしの醤油スープ…小麦使用
● 焼あごだしの醤油スープ…小麦使用

包丁いらず! 焼あごだしのカレーうどん

● 麺つゆバターの大根ステーキ



- ゆでうどん…小麦使用
- 麺つゆ…小麦使用
- 焼あごだしの醤油スープ…小麦使用
- カレールウ<甘口>…小麦、乳成分使用
- 大根…原産国：インドネシア

☐ 446kcal ☐ 13.6g ☐ 17.9g ☐ 61.4g ☐ 5.0g

包丁いらず! 焼あごだしのカレーうどん

- 鍋に油を熱し、豚肉、カット野菜を炒め、凍ったままの油揚げ、水、スープを加えて煮る。
(目安として2人用約4~5分)
- ①に火が通ったら、うどんを加えてさっと煮、一度火を止め、ルウ、同量の水で溶いた片栗粉を加えて混ぜ、再び煮立たせてとろみをつける。

| 材料 | 2人用 | 3人用 | 4人用 |
|---------------|-------|-------|--------|
| ゆでうどん | 2玉 | 3玉 | 4玉 |
| 豚コマ | 50g | 80g | 100g |
| 油揚げ(カット済)(冷凍) | 10g | 15g | 20g |
| カット野菜<太葱、人参> | 60g | 90g | 120g |
| 油 | 大1/2 | 大2/3 | 大1 |
| 焼あごだしの醤油スープ | 2袋 | 3袋 | 4袋 |
| 水 | 600ml | 900ml | 1200ml |
| カレールウ<甘口> | 40g | 60g | 80g |
| 片栗粉 | 大2/3 | 大1 | 大1 1/3 |

麺つゆバターの大根ステーキ

- 大根…凍ったまま耐熱器にのせてラップをし、電子レンジ加熱(目安として6コ約2分)
- フライパンにごま油を熱し、キッチンペーパーで水気を拭いた①を両面焼き、麺つゆ、バターを加えてからめ、ちぎったグリーンリーフと共に盛る。

| 材料 | 2人用 | 3人用 | 4人用 |
|--------------|------------|------------|-------------|
| 大根(カット済)(冷凍) | 174g 6コ | 261g 9コ | 348g 12コ |
| ごま油 | 小1 | 大1/2 | 大2/3 |
| 麺つゆ | 2/3袋 | 1袋 | 1 1/3袋 |
| バター | 大1 | 大1 1/2 | 大2 |
| グリーンリーフ又葉野菜 | 適量 | 適量 | 適量 |