

6月レシピ紹介

カレーうどんつゆ



<材料>		4人分
豚こまぎれ肉		130g
玉ねぎ		150g
にんじん		30g
葉ねぎ		20g
かまぼこ		50g
油揚げ		30g
しょうゆ	小さじ2	
みりん	小さじ1	
カレールウ		45g
塩		少々
だし汁	2と1/2カップ	
片栗粉	小さじ1	
炒め油		少々

<作り方>

- ① 玉ねぎはスライス、にんじんはせん切りにし、葉ねぎは小口切りにする。
- ② かまぼこはいちょう切り、油揚げは油抜きして短冊に切っておく。
- ③ 鍋に油を入れて豚肉を炒め、肉の色が変わったら、玉ねぎ・にんじんを加えて炒める。だし汁を加えてあくを取りながら煮る。
- ④ 野菜が煮えたらかまぼこ・油揚げを加え、しばらく煮たらいったん火を止める。調味料とカレールウを入れ、ルウが溶けたら、弱火でしばらく煮込む。
- ⑤ 水溶きした片栗粉を加えて、とろみがつくまで火を通し、葉ねぎを入れて仕上げる。

給食では麺屋さんから届けられたうどんを、各自でカレーうどんつゆに入れて食べます。

調味料は味を見ながら加減してください。お好みの具を加えるなど、ご家庭でも工夫してお召し上がり下さい。