おうちでも味わおう！給食レシピ



給食の４人分です。大人２人分くらいの分量が出来上がります。

カレーうどん

11月17日（火）小学校で登場！

材料（4人分）

- 冷凍うどん　2玉
- 豚肉（こま切れ）　70g
- うすあげ　20g
- たまねぎ　120g
- ほうれん草　40g

A
- カレールウ　2かけ
- 淡口しょうゆ　小さじ１
- みりん　小さじ１

- だし汁　300ml

作り方

① うすあげ…1cm幅に切る　たまねぎ…うす切り

ほうれん草…下茹でし、2cm幅に切る

② 鍋にだし汁を入れ、沸騰したら、豚肉、うすあげ、たまねぎを加えて煮て、豚肉の灰汁がでたら取る。

③ A の調味料、ほうれん草を入れて、とろみがでるまで混ぜる。

④ 別の鍋でうどんをゆでる。

⑤ ゆでたうどんを鍋に入れて、少し煮込んだら完成！