主食

カレーうどん

［1人分］ エネルギー：348kcal　塩分：5.6g

材料［4人分］

- うどん（乾麺）：280g
- 長ねぎ：1本
- 油揚げ：1枚
- 干ししいたけ：2枚
- だし汁（戻し汁）：8カップ

【A】
- カレー粉：大さじ2
- 醤油：大さじ2
- 塩：小さじ1/2

- 片栗粉（葛粉）：大さじ4
- 水：大さじ4

作り方

1
長ねぎは5cmくらいの長さのせん切りにします。油揚げは湯通しをしてせん切りにします。干ししいたけは戻して薄切りにし、戻し汁とだし汁を合わせて8カップにします。

2
鍋に"1"を入れ火にかけます。沸騰したら【A】を入れて味を調え、水溶き片栗粉を加えてとろみをつけます。

3
うどんはゆでて、流水でよく洗い水気を切ります。器に盛り付け、"2"をかけます。