

和風カレーにゆう麺／うどん 【食思不振】



栄養バランス (1人分)

エネルギー	562kcal	たんぱく質	18.7g
食塩相当量	1.2g		

STORY

牛バラ肉は鉄分や亜鉛、ビタミン B12 が多く含まれています。また玉ねぎには冷え性改善の効果もあります。

材料 (1人分)

- 牛バラ肉 (100g)
- 玉ねぎ (1/2)
- そうめん (1束 50g) 又はうどん (※うどんでは計算してません)
- 昆布 (10g)
- 片栗粉 (大さじ1)
- カレー粉 (大さじ1)
- 醤油 (小さじ1)
- 塩こしょう (小さじ1)
- 和風だしの素 (大さじ1)
- オリーブオイル (小さじ1)



作り方

1. オリーブオイルをフライパンにひき、玉ねぎと牛バラ肉を入れ、塩こしょうを入れて炒める。



2. 和風だし、昆布を入れ (①)、煮立ったら昆布を出す (②)。

①



②



3. 2.にカレー粉、醤油を入れ、(③)、1.とそうめん又はうどんを入れる (④)。
うどんの場合は軽くゆがいておく。

③



④



4. そうめん又はうどんを、一旦どんぶりに移す。



5. 水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。



6. どんぶりにだしを入れ (⑤)、盛り付ける (⑥)。

⑤



⑥



Point

お好みで七味をふっても美味しいです。