



作ってみよう！

おうちで給食レシピ

★カレー南蛮うどん★



暑い時期にも！

カレー粉などの香辛料には食欲増進効果があり、食欲が落ちやすい暑い時期にも食べやすいのではないでしょうか。



材料	5人分 g(中学年)※1	目安量※1	切り方・下処理
冷凍うどん	650		ゆでる
かつお削り節※2]	25		だしを取る
水	750		
豚肉	100		小間
にんじん	50		いちょう
たまねぎ	140		スライス
長ねぎ	50		小口
酒	10	小さじ2	
みりん	8	小さじ1強	
しょうゆ	50	大さじ3弱	
塩	1.8		
カレー粉	2		
でん粉]	18	大さじ2	
水]	適量		
小松菜※3	50		2 cmに切り下ゆで

※1 大量調理の分量のため、ご家庭で作る場合は調整が必要な場合があります。

※2 給食ではかつおだしを取りました。ご家庭では顆粒だしでも良いです。

※3 カレー粉ではなく市販のカレールウでも作れます。その場合、しょうゆ、塩、でん粉の量を適宜減らしてください。

【作り方】

- 鍋にだし汁を熱し、豚肉を加える。
- あくを取り、にんじん、玉ねぎ、長ねぎの順に加える。
- 調味料を加え、水溶きでん粉でとろみをつける。
- 下ゆでした小松菜を加え、汁を仕上げる。
- 別鍋でうどんをゆで、④をかけて出来上がり。



カレー南蛮の“南蛮”とは、長ねぎを指します。

