

カレーうどん

【 材 料 】 (1人分)

茹うどん	…	60g
豚肉	…	20g
玉葱	…	30g
人参	…	15g
えのき	…	5g
生椎茸	…	10g
にら	…	5g
カレールウ	…	20g
醤油	…	1g
かつお節	…	2g



【 作り方 】

- ① 鍋に水をはり、かつお節でだしを取る
- ② 玉葱・人参・椎茸は千切りにする
- ③ えのきは2cm程度に切っておく
- ④ にらは1cm程度に切り茹でておく
- ⑤ ①に②+③を入れ野菜が煮えたら豚肉も入れる
- ⑥ ⑤にうどんを入れ、醤油+カレールウを入れ味を調える
- ⑦ 最後に④を加えたら 出来上がり！