

3/  
14・21  
土曜日

# カレーうどん

## 蒸し鶏のサラダ



調理時間  
約20分

3/13(金)・3/20(金)お届け  
消費期限3/15(日)・3/22(日)

※麵の栄養素を含む

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
494kcal	24.2g	18.6g	62.1g	3.9g
アレルギー物質を含む食品				
ゆでうどん	小麦	乳成分	卵	そば
麵つゆ				
カレールウ(甘口)	小麦			
棒々鶏ソース				

### カレーうどん

- ① 玉葱…薄切り  
人参…半月又いちょう切り  
細葱…小口切り
- ② 鍋に油を熱して豚肉、玉葱、人参を炒め、だし汁、麵つゆを加えて煮る(目安として2人用約4～5分)。
- ③ ②に火が通ったら、うどんを加えてさっと煮、一度火を止めてルウ、よく混ぜたAを加えて混ぜる。再び煮立たせてとろみをつけ、お好みでしょうゆを振り、細葱を散らす。

【コツ】水溶性片栗粉は一度火を止めて加え、手早く混ぜて再び加熱してとろみをつけるとタマにならずに仕上がります。  
塩分を控えている方はスープを残すようにしましょう。

【For Kids】小さなお子さまや味を薄めたい方は、水を少し加えて調整してください。

### 材 料

	2人用	3人用
ゆでうどん	2玉	3玉
豚コマ	100g	150g
玉葱	小1コ	小1コ
人参(冷蔵)	30g	40g
油	大1/2	大2/3
麵つゆ	2/3袋	1袋
だし汁	600ml	900ml
カレールウ(甘口)	60g	90g
片栗粉	大2/3	大1
A 水	大2/3	大1
しょうゆ	少々	少々
細葱(冷蔵)	少々	少々

### 蒸し鶏のサラダ

- ① 鶏肉…耐熱器にのせてBを振り、ラップをかけて電子レンジ加熱(目安として2人用約2分)
- ② 胡瓜…乱切り  
サニーレタス…ちぎる
- ③ ②、鶏肉を盛り、棒々鶏ソースをかける。

小袋  
調味料  
付き

棒々鶏ソース  
ごまの風味をかかせた、コクのあるソース。

### 材 料

	2人用	3人用
若鶏コマ	60g	90g
B 酒	小1	大1/2
B 塩	少々	少々
胡瓜(冷蔵)	1/2本	1本
サニーレタス又 葉野菜(冷蔵)	適量	適量
棒々鶏ソース	2袋	3袋

◎電子レンジ調理は500Wを目安にしておりますが、機種により加熱時間が異なりますのでご了承ください。