

1品でバランスアップメニュー

カレー煮込みうどん

◆1人分 エネルギー448 kcal、たんぱく質 13.4g



- ・カレーなどのスパイスは食欲のない時におすすめです
- ・うどんのかわりに、ご飯を入れたカレーおじやもおすすめです。

材料（2人分）

ゆでうどん 2玉、コンビーフ 1/2缶(50g)
じゃが芋 小1個(100g)、人参 小1/3本(50g)
長ねぎ 20g、玉ねぎ 中1/4個(50g)
麵つゆ(3倍濃縮) 小さじ2(10cc)
水 4カップ(800cc)、カレールウ 2個(40g)

作り方

- 1 野菜や芋は食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋に麵つゆと水を入れ、1とコンビーフを加えてやわらかく煮る。
- 3 一度火を消し、カレールウを入れてとかし、うどんを加えてとろみがつくまで煮込む。