

カレーうどん

(1人分)
エネルギー 133kcal
タンパク質 9.2g

(主材料) 乾麺・豚肉
(調理時間) 30分
※麺のゆで時間は除く

☆和風だしが香るカレーうどんです ☆

《材料・分量》 子ども6人分 (大人 約4人分)

乾麺	300g	A	カレー粉	1.8g (小さじ1弱)	だし汁	1.2L	
豚肉	180g		砂糖	3g (小さじ1)	}	水	1.35L
人参	90g (小1本)		醤油	45g (大さじ2・1/2)		削り節	21.6g
玉葱	130g (小1個)		みりん	6g (小さじ1)			
炒め油	6g (大さじ1/2)		片栗粉	15g (大さじ1・2/3)			

※ 調味料については、大量に作る保育園の量なので、ご家庭では加減してください。

【 作り方 】 * 子どものお手伝いできそうなところ

人参



玉葱



豚肉



調味料



- ①人参：幅1cm、長さ2cm位の短冊切り。
玉葱：皮をむき、縦半分に切り、長さ2cmになるように横に3等分に切り、幅1~2cmに切る。
豚肉：食べやすい大きさに切る。

- ②Aの調味料を用意しておく。



- ② 鍋に油を熱し、玉葱の色が透き通るまで炒め、豚肉・人参を加え、さらに炒める。

- ③ だし汁に②を加え、野菜が柔らかくなるまで煮る。



- ④ ③にAの調味料を加え、仕上げに水溶き片栗粉でとろみをつける。茹であがったうどんにスープをかける。

☆区立保育園の献立例☆



カレーうどん
じゃが芋と鶏肉の炒め煮
胡瓜の即席漬け
果物・麦茶