

12月2日1年生



カレーうどん
大根と人参の
千枚漬け風
大学芋



【カレーうどん】

<材料・2人分>

◎うどん 2玉 ◎豚もも肉 60g ◎長ねぎ 1/8本 ◎玉ねぎ 1/3個 ◎油揚げ 1枚
◎カレー粉 小2 ◎だし汁 200cc ◎鶏ガラスープ 200cc ◎カレー粉 小2
◎カレールウ 適量 ◎醤油 小4 ◎水溶き片栗粉 適量

<作り方>

- ① 豚もも肉は3cm幅に切る。長ねぎは細めの斜め切りにする。たまねぎは薄切りする。油揚げは1cm幅の短冊切りにする。
- ② だし汁と鶏ガラスープを鍋に入れて火にかけ、豚肉と玉ねぎを入れて火が通ったら、油抜きした油あげとねぎを加えて一煮立ちさせる。(アクをこまめにすくう)
- ③ カレー粉を加えて塊ができないようにかき混ぜ、カレールウ、醤油を入れて味を整える。
- ④ 水溶き片栗粉を加えとろみをつける。
- ⑤ 熱々のうどんをお皿に盛り、上から④をかける。

【かぶと人参の千枚漬け風】

<材料・2人分>

◎かぶ1/2個 [A] ◎酢 大1/2 ◎にんじん1/5本 ◎砂糖 大1/4 ◎昆布 5cm
◎塩 小1/2

<作り方>

- ① かぶは葉を落として皮をむき、できるだけ薄いイチョウ切りにする。にんじんも皮をむき、できるだけ薄いイチョウ切りにする。
- ② ①に塩をしてしばらく置き、しんなりしたら水気を絞る。昆布は細く切る。
- ③ ②・[A]を混ぜ合わせて10分ほど味をなじませる。