１１月３０日　１年生

豊橋風カレーうどん　かぶと人参の千枚漬け風

【豊橋風カレーうどん】

＜材料・２人分＞

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

＜作　り　方＞

① 豚モモ肉は３ｃｍ幅に切る。長ネギ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 だし汁と鶏がらスープを鍋に入れて火にかけ、豚肉とたまねぎを入れて火が通ったら、
油抜きした油揚げとネギ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 器にご飯、とろろ、うどんを盛り、上から④をかけ、茹でたうずらの卵を載せる。

【かぶと人参の千枚漬け風】

＜材料・２人分＞

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

＜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。