



11月18日

1年生



カレーうどん かぶとにんじんの千枚漬

【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 小さじ2 ◎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

<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。油あげは油抜きをし、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、醤油を入れて味を調える。
- ④ 水溶き片栗粉を加えとろみをつける。
- ⑤ あつあつのうどんをお皿に盛り、上から④をかける。

【かぶとにんじんの千枚漬け風】

<材料・2人分>

◎かぶ 1/2個 ◎にんじん 1/5本 ◎昆布 5cm ◎塩 小さじ1/2
〔A〕◎酢 大さじ1/2 ◎砂糖 大さじ1/4

<作り方>

- ① かぶは葉を落として皮をむき、薄いイチョウ切りにする。にんじんも皮をむき、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。