

メニュー名	肉じゃがカレーうどん
調理のポイント	作り過ぎて余った肉じゃがを使うことでアレンジもきき、食品ロスを減らすことが
	できます。カレールーは、細かく刻んでから加えることで固まらず溶けやすくなり
	ます。だし汁の量は、お好みなとろみ具合になるように調節してください。

【材料】

食材	分量（2人分）
肉じゃが	余った分(220g)
水	500mℓ
ほんだし	小さじ1(3g)
白ねぎ	1/3本(33g)
油揚げ	1枚(16g)
冷凍うどん	2玉(360g)
お好みのカレールー	2かけ(50g)
※今回はゴールデンカレーの辛口を使用	

【作り方】

①	白ねぎを5mm幅に斜め切りにする。油揚げを半分に切り5mm幅に切る。カレールーは細かく切り刻む。
②	鍋に残った肉じゃが、水、ほんだし、白ねぎ、油揚げを加え、沸騰するまで中火で煮る。
③	沸騰したらルーを加え、時々混ぜながら弱火で煮る。
④	冷凍うどんを表記の通り温める。
⑤	器にうどんを盛り、③のカレーを上にかける。

【写真】



【栄養価】

1人分			
エネルギー	:	483	kcal
たんぱく質	:	11.9	g
脂質	:	15.2	g
食塩相当量	:	5.3	g