

メニュー名	おでんで和風カレー
調理のポイント	水とカレールーの分量さえ気をつければ、包丁や下ごしらえがいらぬ簡単
	な料理になっています。おでんは魚介出汁を使っているため、いつものカレーとは一味違う味を楽しめます。

【材料】

食材	分量（2人分）
おでんの出汁	300ml
だいこん	4個
こんにゃく	4個
卵	2個
厚揚げ	2個
ちくわ	2本
ごはん	茶碗2杯（400g）
水	おでんのだし汁と同量（今回は300ml）
カレールー	だし汁＋水が300mlにつき1/2箱（116g）

【作り方】

①	大きな具材(卵や大根など)は一口大に切っておく。
②	おでんのだし汁と同じ分量の水を鍋に入れる。
③	沸騰させたら、火を消してカレールーを溶かす。
④	再び火をつけ①の具材を加え弱火で3分ほど煮込み、とろみがついたらごはんにかける。

【写真】



【栄養価】

1人分			
エネルギー	:	795	kcal
たんぱく質	:	22.7	g
脂質	:	25.7	g
食塩相当量	:	3.6	g