

メニュー名	おでんと和風カレー
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ない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ので、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