

02 ドライカレーうどん(お食事処 朱鷺)

食品番号	食品	目安	重量g	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	炭水化物g	食塩相当量g	野菜量g	備考
1039	うどん(ゆで)		200	190	5.2	0.8	43.2	0.6		
17061	カレー粉	小さじ1	2	7	0.3	0.2	1.3	0.0		うどんを茹でる用
	ドライカレーの材料									
11163	豚ひき肉		70	146	12.4	12.0	0.1	0.1		
6214	にんじん		20	6	0.2	0.0	1.7	0.0	20	みじん切り
6153	たまねぎ	約1/6個	30	10	0.3	0.0	2.5	0.0	30	みじん切り
8039	しいたけ	約1個	10	3	0.3	0.0	0.6	0.0	10	みじん切り
17076	にんにくおろし		3	5	0.1	0.0	1.1	0.1	3	
16025	みりん	小さじ1/2	3	7	0.0	0.0	1.3	0.0		
17051	カレールウ	1かけ	20	95	1.3	6.8	8.9	2.1		
	トッピング用									
6191	なす	約1/2個	40	7	0.4	0.0	2.0	0.0	40	縦半分に切り、斜め切り
6245	ピーマン	約1/2個	10	2	0.1	0.0	0.5	0.0	10	くし切り
6247	赤ピーマン		15	4	0.2	0.0	1.1	0.0	15	(赤パプリカ)くし切り
6249	黄ピーマン		15	4	0.1	0.0	1.0	0.0	15	(黄パプリカ)くし切り
14006	油		9.6	85	0.0	9.6	0.0	0.0		素揚げ用
6015	えだまめ	6粒	3	4	0.4	0.2	0.3	0.0	3	さやから出しておく
				575	21.3	29.6	65.7	2.9	146	

作り方

- ① カレー粉を加えたお湯でうどんを茹でます。
- ② フライパンで豚ひき肉を炒め、色が変わったらにんにく、にんじん、たまねぎ、しいたけを炒めます。
- ③ 火が通ったらみりん、カレールウを加えます。
- ④ トッピング用の野菜は備考欄のとおりに切ります。
- ⑤ 水気を切って野菜を素揚げにします。
- ⑥ 茹であがったうどんの上に③と⑤、えだまめを盛り付けます。