

熊本トヨペット

“poppin' カラフルレシピ”

〜 No. 35 〜

The 男飯!!

カレーうどん

◎材料、2人分。

- ・牛ニま切れ肉 100グラム
- ・にんじん 4cm
- ・長ねぎ 10cm
- ・だし昆布 3cm四方
- ・冷凍うどん 2玉
- ・カレー粉 大さじ1/2
- ・生姜ゆ 大さじ3/2
- ・みりん 大さじ3
- ・片栗粉 大さじ2
- ・ごま油 少々

(作り方)

1. にんじんは、厚さ3mmのいちう切り、長ねぎは厚さ5mmの斜め切りにする
カレー粉と片栗粉は合わせこ水大さじ4で溶く。
2. 鍋に、たっぷりのお湯を沸かし、うどんを表示通りにゆでる
ざるにあげて、水けを切り、器に盛る
3. 鍋に、水600ml、昆布、生姜ゆ、みりん、にんじんを加えて
中火で熱し、煮立ったら、弱めの中火で3分ほど煮る
牛肉と長ねぎを加え、さらに、2〜3分煮る
4. 肉の色が変わったら、火を止め、水で溶いたカレー粉を加えて混ぜる
再び中火で熱し、ひと煮立ちさせて、とろみをつける
5. 器にカレーをかけた、ごま油をたらす
(うどんを入れた)