

# おすすめメニュー



## 【献立の例】

- ★ ごはん
- ★ チキンソースカツ
- ★ 大根サラダ
- ★ カレーうどん汁

## 料理名

## カレーうどん汁

対象学年等

小学校3.4年生

材料	4人分 (g)	切り方等
うどん	100	ざく切り
豚肉	60	
酒	0.8	下味用
しょうゆ	0.8	下味用
たまねぎ	120	1/2をスライス
にんじん	40	いちよう切り
ごぼう	20	ささがき
うすあげ	20	短冊切り
長ねぎ	24	小口切り
かまぼこ	20	いちよう切り
だし昆布	0.8	だしをとる
削り節	4	だしをとる
カレールウ	24	
砂糖	6	
しょうゆ	16	
酒	4.4	
みりん	6	
塩	0.5	
水	320	

## 【作り方】

- ①豚肉に酒としょうゆで下味をつける。
- ②うどんをゆでる。冷凍うどんの場合はゆでた後、ゆでうどんの場合はゆでる前にざく切りにしておく。
- ③うすあげは油抜きしておく。
- ④昆布と削り節でだしをとる。
- ⑤沸かしただしの中に豚肉を入れ、加熱する。
- ⑥火が通ったらにんじん、ごぼう、玉ねぎを入れる。
- ⑦野菜がやわらかくなったらうすあげ、かまぼこを入れて加熱する。
- ⑧カレールウと調味料を加え、味をととのえる。
- ⑨長ねぎを入れて仕上げる。



## 《おすすめポイント・調理のポイント等》

- ・しっかりだしをとりましょう。
- ・うどんと一緒にたっぷり野菜がとれる献立です。  
だしの入ったカレーの中には、具材からもうま味が出ているため、野菜が苦手な子どももしっかり食べられます。
- ・きのこや大根など、ほかの野菜を入れてもおいしく仕上がります。