

主食・主菜・副菜を1つの料理でそろえよう！

世代別健康に配慮したメニュー（シニア世代）

カレーうどん



1食分の参考献立



カレーうどん、ゆで野菜、果物

【材 料】（2人分）

鶏もも肉	100g
たまねぎ	60g
ごぼう	30g
しめじ	40g
油あげ	1枚
長ねぎ	40g
冷凍うどん	360g (180g×2)
油	大さじ1
カレー粉	小さじ2
A	
だし汁	400cc
みりん	大さじ2
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ1と1/3
B	
片栗粉	小さじ2
水	大さじ3
塩	少々

【作り方】

- ① ごぼうは細いさがきにして水に放ち、アクをとる。しめじは子房に分ける。油揚げは熱湯で油抜きをし、短冊に切る。鶏肉、たまねぎ、長ねぎは食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に油を入れて熱し、ごぼう、たまねぎを炒める。油が回ったら、鶏肉を加えて炒め、さらにカレー粉を加えて炒める。A、①の油揚げとしめじを加えて煮る。
- ③ Bを溶いておき、具が煮えたら、鍋に加えてとろみをつける。味見をし、塩味が足りない場合は塩を加えて味を調える。①の長ねぎを加え、さっと火を通す。
- ④ 冷凍うどんは熱湯に通して器に入れ、③をかける。