



マイルドカレーうどん



材料（2人分）

カレールウ<中辛>	44 g
昆布だしの素	5 g
鶏肉（もも）	100 g
長ネギ	50 g（1/2本）
そばつゆ（ストレートタイプ）	200m l
片栗粉	大さじ1
ゆでうどん	2玉
水	400m l
牛乳	200m l
えび天ぷら（フライ済み）	2本
さやえんどう	6個

作り方

- 【1】 鶏肉は一口大に切る。長ねぎは斜めに薄切りにする。さやえんどうはゆでて、斜め半分に切っておく。
- 【2】 なべに分量の水とこんぶだしの素を入れ、火にかける。
沸騰したら、鶏肉、長ねぎを入れて5分ほど煮込む。
- 【3】 そばつゆを加えて煮立ったら、いったん火を止めカレールウを割り入れて溶かす。
- 【4】 牛乳を加えて再び火にかけ、煮立ってきたら同量の水で溶いた片栗粉を加える。
- 【5】 どんぶりにさっと湯通ししたゆでうどんを盛り、上から【4】のスープをかけ、
天ぷらとさやえんどうを盛りつける。

