



# 冷やしカレーうどん



## 材料 (1人分)

豚バラ (しゃぶしゃぶ用)	30g
長ねぎ (小口切り)	5g
トマト (1cm角切り)	10g
オクラ	10g
かぼちゃ (薄切り)	10g
ナス (乱切り)	30g
クミン (刻み)	0.5g
カレールウ	15g
A [ めんつゆ (濃縮タイプ)	25g
水	150g
うどん	250g

## 作り方

- 【1】 豚肉は茹でて冷ましておきます。
- 【2】 鍋にAを入れて火にかけて沸騰したら、いったん火を止めカレールウを加えてよく溶かし、再び沸騰直前まで火にかけて冷ましておきます。
- 【3】 オクラ、かぼちゃ、ナスは素揚げにします。
- 【4】 うどんを茹で、冷水にさらして水気を切っておきます。
- 【5】 器に【4】を盛り、【2】をかけ、【1】と【3】とトマト、ねぎを添えて仕上げに刻んだクミンを振りかけてできあがり。