

だしの効いたうどん屋風カレーうどん



カレーうどん

使用する調理器具

鍋

糖質・食物繊維含有量

1人前当り

糖質量 32.5g

食物繊維量 29.6g

【材料】(2人分)

低糖質うどん風めん(生)	200	g
牛肉	100	g
玉ねぎ	1/2	個
水	450	cc
めんつゆ(ストレート)	150	cc
カレールウ(固形)	2~3	かけら
和風だし	大さじ1	
片栗粉	大さじ1	

【作り方】

1. 牛肉は一口大に切る。玉ねぎはスライスする。
2. 鍋に水とめんつゆを入れ、火にかける。沸騰したら、牛肉、玉ねぎを入れる。アクが出てきたら、取り除く。
3. 火が通ったら、カレールウと和風だしを入れる。カレールウが溶けたら、同量の水で溶いた片栗粉でとろみをつける。
4. 低糖質うどんは15分茹でて、水洗い後、熱湯にて30秒程度温め直す。よく水気をきって器に盛り、カレーだしをかける。