

キノコたっぷりカレーうどん

食材名	重量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
でんぷん楽らくうどん	1袋	298	0.17	7	31	0.17
しめじ	15	4	0.4	56	14	0
まいたけ	15	3	0.3	35	8	0
ひらたけ	15	5	0.5	51	15	0
豚バラ	20	79	2.9	48	26	0
ジッザウ先生のカレー	15	73	0.36	35	12	0.24
水	200	-	-	-	-	-
ジッザウ先生の和風だし	1/2袋	4	0.25	5	2	0.6
めんつゆ	10	10	0.5	22	9	1
合計		476	5.38	259	117	2.01

(カッコ)内は、麺を茹でた後の食塩相当量です。

【作り方】

楽らくうどんを茹でて水洗いし、ザルにあげる（茹で時間目安：中火で5～6分）
キノコは食べやすくほぐし、豚バラ肉は一口大に切る
鍋に水、和風だし、めんつゆをいれて を加え、火が通るまで煮る
カレーを入れてひと煮立ちしたら のうどんにかけて出来上がり



麺つゆの栄養成分値は、一般的なものです。お使いの商品ラベルでお確かめください。

楽らくうどんは、早めに茹でて水洗いしておくとし、茹でたてのときよりももちもちします。

「オトクッキング倶楽部20240830」

