



だいとう  
キラキラ大東 

わしょく  
レッツ♪和食  
クッキング



ざいりょう にんぶん  
【材料】(4人分)

- ・ゆでうどん…4人前
- ・豚肉(小間)…120g
- ・油揚げ…3枚
- ・にんじん…2分の1本
- ・ねぎ…2分の1本
- ・刻み昆布…6g

★ルウ★

- ・薄力粉…大さじ3
- ・カレー粉…小さじ1半
- ・バター…18g
- ・油…小さじ1
- ・塩…小さじ半分
- ・しょうゆ…大さじ3強
- ・かたくり粉…大さじ1
- ・溶き水…大さじ2

※だし※

- ・けずりぶし…30g
- ・水…4カップ半

つく かた  
【作り方】

- ①汁の水4カップ半を沸騰させ、火を止めて、けずりぶしを入れ、静かに1分おいてから、ざるでこし、だしをとる。
- ②バター、油を熱し、小麦粉とカレー粉を炒め、ルウを作る。
- ③①を煮立て、ぶた肉を入れる。刻み昆布、干切りにしたにんじんを入れて、さらに煮る。
- ④油抜きして短冊切りにした油揚げを加え、火が通ったら、②を入れる。
- ⑤調味料で味をととのえる。
- ⑥仕上げにねぎを加え、水溶きかたくり粉でとろみをつけて、ゆでうどんにかけて完成。

えいようか ぶん  
栄養価(ひとり分)

エネルギー：594キロカロリー  
たんぱく質：21.0グラム  
脂肪：14.1グラム  
えんぶん  
塩分：2.2グラム