

手間いらず

煮込まない“カレーうどん”

材料(1人分)

ゆでうどん 1袋
水 適宜
(うどんが浸かる程度)
ねぎ(冷凍) 30g
ちくわ 1本
カレールウ 1個



寒い朝には食事で
温まって
1日をスタートしよう!



エネルギー326kcal たんぱく質9.8g

【作り方】

- ①器にうどんを入れ、浸かる程度に水を加える
- ②ねぎ、ちくわ等好みの具をのせる
カレールウは溶けるよう中央に入れ
底につかない程度に沈める
(レトルトカレーや残りのカレーでもOK)
- ③ラップをしてレンジで3分加熱する

カレールウの
種類にもよりますが
しょうゆやめんつゆを
少量加えると、味わい
深くなります



※レンジは500W・600Wの目安時間です

～アレンジしてお気に入り食材をみつけよう～

- ・うどんは冷凍うどんでもOK(加熱時間は長めに)
- ・うどんをご飯に変えてスープカレー風にしてもおいしい!
- ・ちくわは、かまぼこでもウインナーでも(冷蔵庫にあるもので)
- ・ねぎは、もやしやコーンの缶詰でもOK