

超ラクチン!

栄養バランスレシピ



ラクチンレシピ

お茶の子さいさい



おしながき

レンジで作る減塩カレーうどん



材料

1人分

- | | |
|--------------------|--|
| ● 減塩うどん(ゆで) 1玉 | ● 減塩めんつゆ (2倍濃縮)
...20ml (大きじ1と小さじ1) |
| ● 豚こま切れ肉 80g | ● 減塩カレールー 25g |
| ● 冷凍たまねぎ 50g | ● 冷凍小ねぎ 適量 |
| ● 冷凍いんげん 30g | |
| ● 水 300ml (1.5カップ) | |

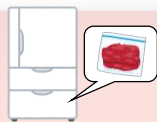
レシピ一覧は
こちらから



作り方 (🕒 15分)

- ① 冷凍のいんげんはハサミで半分に切るか、手で折ります。
- ② 大きめの耐熱ボウルに、豚こま、たまねぎ、いんげん、水、めんつゆを入れて、ラップをして加熱します。(600W 5分程度)
- ③ ②にうどん、カレールーを混ぜ合わせます。再度、ラップをしてレンジで加熱(600w4分程)して、混ぜ合わせます。
- ④ 器に盛りつけて、冷凍小ねぎを散らして完成です。

★ うどん・豚肉も、冷凍を使えばいつでも作れます。



↓肉と野菜と水・めんつゆを
入れてレンジで加熱



↑うどん、ルーを入れて
再度レンジで加熱
※ルーはしっかり溶かしてから
加熱しましょう

必要な
調理器具・家電



↑材料一覧。冷凍野菜と
減塩調味料を使います



↑ねぎを入れて完成。冷凍のままでも大丈夫です

栄養成分（1人分）

エネルギー 489kcal
たんぱく質 25.3g
脂 質 13.5g

炭水化物 69.3g
食塩相当量 2.4g