カレーうどん			(幼児１人分の分量)　＊大人は２倍にしてください
材料	分量	備考	作り方
うどん（乾麺）	40	茹でうどんも可	①昆布と削り節で混合だしを取る。 ②鶏もも肉は一口大に切り、人参はせん切り、玉ねぎは薄切りに切る。 　長ねぎは小口切りにする。 ③鍋に湯を沸かし、うどんを茹でておく。 ④だし汁を煮立て、鶏肉を加え、アクを取りながら火を通す。 　人参、玉ねぎを入れ、20分くらい弱火で煮込む。 ⑤④に調味料を加えて味を調える。 ⑥別の鍋にバターを溶かし、小麦粉を加え、焦げないよう 　色づく程度に炒める。カレー粉を加え、ひと混ぜし、ルウを作る。 ⑦⑤に⑥のルウを加え味を調え、片栗粉でとろみをつけ、葱を加える。 ⑧③のうどんをわんに盛り、⑦の汁をかける。
水	150		
だし昆布	0.6	だし用	
削り節	0.6		
人参	15		
鶏もも肉	15		
玉ねぎ	20		
バター	2	ルウ	
小麦粉	2		
カレー粉	0.25		
砂糖	0.6	調味料	
みりん	1.8		
塩	0.3		
しょうゆ	6		
片栗粉	2	とろみ用	
長ねぎ	5		
			エネルギー 205kcal　たんぱく質 7.3g　脂質 2.9g カルシウム 26mg　鉄 0.7mg　食塩相当量 1.6g