

カレーうどん			幼児1人、大人2人分の分量（栄養価は幼児1人あたり）
材料	分量	備考	作り方
うどん（乾麺）	200g	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、焦げないように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、長ねぎを加える。 ⑧③のうどんをわんに盛り、⑦の汁をかける。
水	750ml		
だし昆布	3g	だし用	
削り節	3g	//	
人参	1/2本（約75g）	千切り	
鶏もも肉	75g	一口大	
玉ねぎ	1/2個（約100g）	薄切り	
バター	10g	ルウ	
小麦粉	大さじ1	//	
カレー粉	小さじ1/2	//	
砂糖	小さじ1	調味料	
みりん	大さじ1/2	//	
塩	ひとつまみ	//	
しょうゆ	小さじ1と1/2	//	
片栗粉	大さじ1	とろみ用	
長ねぎ	1/4本（約25g）	小口切り	
			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

