

- ① うすあげ(下準備参照)は食べやすい大きさの短冊切りにする。鍋に油を入れて中火で熱し、豚肉を入れて色が変わるまで炒める。

ポイント 肉を入れたら、箸でほぐしながら炒めましょう。



中火

- ② 玉ねぎ、人参を入れてさっと炒め合わせる。①のうすあげと水450ccを加えてひと煮立ちさせる。

ポイント アクが出れば、さっと取り除きましょう。



中火

- ③ タレ2袋を入れて全体をよく混ぜる。うどん2玉を加えて箸でほぐし、1分程煮る。

ポイント 麺は鍋に入れてから、箸でかるくほぐすようにしましょう。



中火

- ④ 火を弱めてから豆乳を加え、煮立たせないよう弱火で温める。器に盛り、青ネギを散らす。

ポイント 豆乳は煮立たせると分離して味や食感が落ちるので、加えた後は沸かさないように気をつけて温めましょう。



弱火

お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

豚こま切れ肉	100g	うすあげ	1枚
玉ねぎ	100g	うどん	2玉
人参	50g	豆乳	1本(180g)
青ネギ	10g	タレ(京のカレーだし)	2袋

ご用意いただく食材

油	大さじ1/2	水	450cc
---	--------	---	-------

下準備

うすあげはペーパータオルではさんで、かるくおさえて余分な油をふきとる。

今回のメニューを手軽に再現

上記の食材を準備し、手順は左記のレシピを参照してください。

タレ

カレールウ(市販)	2かけ(約40g)	しょうゆ	大さじ2
湯	大さじ3	みりん・酒	各大さじ1
和風顆粒だしの素	小さじ2		

※うどん…1玉180gの「ゆでうどん」を使用しています。

作り方

- カレールウは細かく刻んで容器に入れ、分量の湯を加えてよく混ぜ溶かし、その他の調味料も加えてよく混ぜ合わせる。
- 豚肉は食べやすい長さに切る。
- 玉ねぎは細め(1cm弱)のくし切りにし、人参は4cm長さの短冊切りにする。

作り方は下準備と手順1~4を参照してください。

一言コメント

豆乳は無調整のものを使用してください。