


 10/27 (木) 鍋焼きカレーうどんと煮込みうどん (赤崎 奈穂子さん)

(材料 2 人分)

 A {
 

- 中嶋屋本店うまかだし かつお味：2 袋
- 水：1000ml

① 鍋に A を入れて加熱し、沸騰したら中火にして5分ほど煮出して火を止める。

&lt;鍋焼きカレーうどん&gt;

 B {
 

- うまかだし汁 (A)：600ml
- だし一族：小さじ1~2
- カレールー (市販品)：15~20g
- 塩：ひとつまみ

② キャベツは食べやすい大きさに切って、ブロッコリーとにんじんは食べやすい大きさに切り、塩茹でする。その中から赤ちゃん用を取りわけ、さらに細かく切る。大人用のしめじは石づきを取って、小房に分ける。

 C {
 

- 豚もも薄切り肉：150g
- キャベツ：200g
- にんじん：50g
- しめじ：50g
- 茹でうどん：200g
- ブロッコリー：50g

③ 豚肉は食べやすい大きさに切る。その中から赤ちゃん用を取りわけ、熱湯をかけて、余分な脂を取り除き、細かく切る。赤ちゃん用のうどんは1cm弱の長さに切る。

④ &lt;鍋焼きカレーうどん&gt;を作る。ボウルに B を入れて、だし汁が温かいうちに、カレールーを溶かす。

⑤ 鍋に②の大人用のキャベツ・にんじん・しめじと、③の大人用の豚肉とうどんを並べ入れる。そこに、④を注ぎ入れて火にかけ、蓋をして10~15分間煮る。食材に火が通ったら、彩りに②のブロッコリーを添えて温め、火を止める。

&lt;煮込みうどん&gt; (離乳食後期用材料 1 人分)

うまかだし汁 (A)：150ml

 D {
 

- 豚もも薄切り肉 (大人用からとり分け)：15g
- キャベツ (大人用からとり分け)：5g
- にんじん (大人用からとり分け)：10g
- ブロッコリー (大人用からとり分け)：10g
- 茹でうどん：20g

⑥ &lt;煮込みうどん&gt;を作る。小鍋に①のうまかだし汁とDを入れて、食材に火が通るまで中火で3~5分間煮て、全体に火が通ったら、醤油を加えて火を止め、器に盛る。

濃口醤油：2~3滴

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター (3階と地下1階) に置いています。  
また、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。