

9/27(金) 簡単！美味しいカレーうどん (ロク・ホンチュウさん)

(材料 1 人分)

- にんにく：1 かけ
- たまねぎ：20 g
- 長ねぎ（葉も含む）：30 g
- 豚バラ薄切り肉：50 g
- サラダ油：大さじ 1
- A { カレー粉：小さじ 1
- 塩こしょう：少々
- 水：300 ml
- B { お好みのカレールー：1 個 (20 g ~ 25 g)
- ガラムマサラ：少々
- C { 濃口醤油・みりん：各大さじ 1
- 砂糖：小さじ 1
- 薄揚げ：1 枚
- うどん（茹で）：1 玉
- (トッピング)
- { 長ねぎの葉（小口切り）：少々
- { 七味唐辛子：少々

- ① にんにくはみじん切り。たまねぎは薄切り。長ねぎは斜め切り。豚肉は 2~3 cm 長さに切る。薄揚げは短冊切り。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①の にんにく・たまねぎ・長ねぎ・豚肉を入れて炒め、肉の色がある程度変わったら、A を加えてさらに炒める。
- ③ 鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら、B を加えて泡立て器でかき混ぜ、ルーが溶けたら、C を加えて、最後に②と①の薄揚げを入れ、沸騰させて、軽く煮詰める。
- ④ うどんは湯通しする。器に水気を切ったうどんを盛り、③をかけ、お好みで長ねぎをのせ、七味唐辛子をかける。

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/>でご覧いただけます。