

太うどん

通年

がっつい男のカレーうどん

- 太うどんはもっちりした食感でコシがあり、和風カレースープにピッタリ。
- 豚のブロック肉を使ってボリュームたっぷり、男性に嬉しいガッツリ系レシピ。
- 片栗粉を使うことで、肉の旨味をとじこめ、とろみも増して美味しく仕上がります。

男性好みに仕上げたボリュームたっぷりのカレーうどん



▼使用商品▼
太うどん

▼材料▼ (2人分)

1食あたり 970kcal

材料名	分量	カロリー
太うどん	466g	950
水	600ml	-
豚バラ肉 (ブロック)	150g	579
下味用 塩・こしょう	少々	-
片栗粉 小1	3g	10
ねぎ 1本	60g	17
油揚げ 2枚	60g	232
卵 2個	100g	151

▼作り方▼

参考調理時間 20分

①	豚肉は1口大に切り、塩・こしょうで下味をつけた後、片栗粉をまぶす。
②	油揚げは熱湯で油抜きをした後、食べやすい大きさに切り、卵は半熟にゆでておく。
③	ねぎは3cm程度に切ったものを千切りにして白髪ねぎを作り、残りは1cm程度の小口切りにする。
④	ふっとうしたお湯で麺を 4分程 ゆで、湯切りした後に水で洗い、水気をきって器おく。
⑤	鍋に分量の水とカレースープを入れてよく混ぜ、卵以外の具と一緒に2~3分煮込む。
⑥	さらに麺を入れて 2分程 煮込んでから器に盛り付け、白髪ねぎと卵をのせて出来上がり。