

太うどん

夏

夏野菜たっぷり！冷しカレーうどん

- 太うどんはもっちりした食感でコシがあり、冷たくしても美味しい！
- とろーりカレーのつけ汁に、彩りのよい夏野菜をたっぷり入れてバランスよく。
- 暑い季節だからこそ、しっかり栄養をとれてつるつると食べやすいオススメレシピです。

ジメジメと暑い夏にはピリッとカレーを冷たいうどんで！



▼使用商品▼
太うどん

▼材料▼ (2人分)

1食あたり 678kcal

材料名	分量	カロリー
太うどん(2食)	466g	950
水	300ml	-
豚ひき肉	150g	332
※油・塩・コショウ	適量	-
トマト 中1個	210g	40
オクラ 中4本	40g	12
なす 中1本	105g	21

▼作り方▼

参考調理時間 20分

①	ナスはスライスし、フライパンでカラ焼き、トマトは1cm程度の角切りにしておく。
②	オクラは沸騰した湯で軽くゆで、乱切りにする。
③	厚手のフライパンで油を熱し、豚肉の色が変わるまで炒め、塩・コショウで下味をつける。
④	③にスープと水を加え、ナス・トマト・おくらも入れて軽く煮込み、つけ汁をつくる。
⑤	ふっとうしたお湯で麺を6分程ゆで、湯切りしてよく水で洗い、水気をきって器に盛り付ける。
⑥	つけ汁も器に盛り付けて出来上がり。