

太うどん

夏

冷たいクリーミーカレーうどん

- 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もヒンヤリ冷たくして、食欲のない夏でも食べやすいレシピ。
- 出来上がった冷たいカレースープに生クリームをたらすと、素敵なカフェランチ風。

冷たくマイルドにアレンジした夏のカレーうどん



▼使用商品▼
太うどん

▼材料▼ (2人分)

1食あたり 721kcal

材料名	分量	カロリー
太うどん(2食)	466g	950
水	400ml	-
生クリーム	60ml	235
鶏もも肉	100g	200
玉ねぎ 1/4個	50g	19
バター	5g	38
※塩・コショウ	適量	-

▼作り方▼

参考調理時間 20分

①	鶏肉は一口大に切り、たまねぎは薄切りにする。
②	厚手のフライパンにバターを入れ、弱火でたまねぎを炒める。
③	さらに鶏肉も入れ、塩・こしょうで下味をつけた後、分量の水とカレースープを入れる。
④	③をよく溶かしとろみが出るまで煮込み、火を止め生クリームを加え冷蔵庫で冷やしておく。
⑤	ふっとうしたお湯で麺を4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	冷したカレースープを器に盛り付けて出来上がり。
	※お好みでカレースープに生クリームをたらしても。