

## 練り込みカレー手打ちうどん ～豚しゃぶ&夏野菜添え～



【やさしい量】一人あたり 約125g

### 【材料】2人分

強力粉	100g
薄力粉	100g
カレー粉	大さじ1 (6g)
水 (季節や湿度によって調整)	80～90g
豚もも肉薄切り	80g
揚げ油	適量
なす、南瓜	各80g
おくら	2本 (20g)
ミニトマト	2個 (30g)
★(大根おろし)	40g
★(無調整豆乳)	1カップ
めんつゆ (3倍)	大さじ3

### 【作り方】

- ①強力粉と薄力粉とカレー粉をよく混ぜ合わせる。水は少量から加減して入れていく。
- ②粉っぽさがなくなるまでこねる。ビニール袋に入れ足でふみ、これを5回程繰り返す。20分休ませる。
- ③打ち粉をしながら綿棒で伸ばし、生地を10センチ幅に折りたたんで包丁で好みの太さに切る。
- ④沸騰した湯に入れ、8分程を目安にお好みのかたさにゆで、冷水にさらし水けをきる。
- ⑤豚もも肉は沸騰した湯にくぐらせる。なすと南瓜はくし形に切り、素揚げする。おくらは茹でて5ミリ厚さに切る。大根はすりおろす。ミニトマトは洗って半分に切る。
- ⑥器に④を盛りつけ、⑤をトッピングする。  
★を混ぜ合わせる。お好みで、つけ汁またはかけ汁でいただく。

### 【一人当たりの栄養価】

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
	622kcal	22.3g	15.6g	93mg	3.2g

### ひとくちメモ

- 汁の豆乳を牛乳に代えてもOKです！  
(カルシウム量：無調整豆乳 15mg→牛乳 110mg)。
- うどんに食塩が入っていないため、保存に向いていません。できたてをどうぞ！