

# 練り込みカレー手打ちうどん ~シンプル~



【やさしい量】一人あたり 約110g

## 【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
玉ねぎ	80g
ちりめんじゃこ	10g
かつおぶし/刻みのり	3g/少々
ミニトマト	5個 (75g)
大根おろし	60g
★(すりごま、めんつゆ(3倍) 各大さじ2)	
水	1カップ

## 【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玉ねぎは薄切りにし水にさらし、ミニトマトは半分に切り、大根はすりおろす。
  - ⑥器に④を盛りつけ、水けをきった玉ねぎ、ちりめんじゃこ、刻みのりの順にのせる。まわりにミニトマトと大根おろしをトッピングする。
- ★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
	502kcal	18.3g	7.2g	275mg	2.0g

## ひとくちメモ

- すりごまをねりごまに代えてもOKです。
- 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！