

カレーうどんグラタン



【やさしい量】一人あたり 約205g

【材料】2人分

ゆでうどん	300g
カレー	（じゃが芋 150g 玉ねぎ 100g にんじん 40g 豚小間肉 100g カレールウ 1かけ（18g） 水 2カップ）
Aめんつゆ	大さじ1 + 水 大さじ5
長ねぎ	100g
椎茸	2こ
ピザ用チーズ	20g

【作り方】

- ①ねぎは斜め薄切り、椎茸は石づきをとりスライスする。
- ②なべに A とねぎ、椎茸を入れ2～3分程加熱する。
- ③②にカレーを加え、うどんを入れてよく絡める。
- ④グラタン皿を水でぬらし、③を盛り付けチーズをちらす。
- ⑤オーブンまたはオーブントースターでチーズがとけて焼き色がつくまで加熱する。

【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
	399kcal	17.2g	10.7g	119mg	2.8g

ひとくちメモ

- 残りのカレーを活用します。さらに野菜やきのこ類を加えるのもおすすめです。
- お好みに、うどんは食べやすい長さに切ってもOKです。