

春野菜のカレー風味うどん



143
kcal
<1人分>

おすすめの麺

しっかりしたコシと
滑らかな舌ざわりの
こびきうどん

point

ゆでたうどんは水洗いし、十分に水分をしぼってから高温で炒める。

材料 (2人分)

うどん…180g たけのこ…1 / 2 本
菜の花…1 / 2 束 きぬさや…5 枚
A カレー粉…大さじ 1 / 2
コンソメスープの素…小さじ…1 / 2 ~ 1
ガーリックパウダー…少々 塩・こしょう…少々
赤ワインビネガー…大さじ 1

作り方



- 1 フライパンでたけのこ、菜の花、きぬさやをサラダ油で炒め、A をまぜあわせる。
- 2 うどんはゆでた後、水洗いし、よくしぼる。
- 3 2 に、カレー粉としょう油 (お好みで) を少々振り入れて炒める。
- 4 3 に 1 を加えてまぜ、器に盛る。