

☆アイリスがおすすめするポイント

みんな大好き、カレーです。今回は乾麺の「うどん」を使います。のど越しもよく食欲も進みます。災害時の栄養補給、気力回復にもってこいの食事です。



【材料】

- ・乾麺「うどん」 80g (1束の少なめ)
- ・焼き鳥缶 40g (1缶の約半分)
- ・玉ねぎ 50g (小の約半分)
- ・にんじん 30g (小の約半分)
- ・カレールー 20g (1かけぐらい)
- ・水 350g (カップ1杯半ぐらい)

【作り方】

- ① 干しうどんは半分に折ります。
玉ねぎは1mmのくし切りにします。
にんじんは1mmのいちょう切りにします。
- ② すべての材料をポリ袋に入れて、ポリ袋の空気を抜き、上の方でしっかり結びます。
- ③ 沸騰したお湯の中に②を入れて加熱します。
- ④ 5分後と10分後にポリ袋をお湯から取り出し、ポリ袋の上から麺をほぐしてさらに加熱します。この「ほぐし」がおいしくさせます。
- ⑤ さらに5分経ったらポリ袋を取り出して、麺が柔らかくなっているか確かめましょう。まだかたければ、再度適当な時間加熱します。
- ⑥ 今回の試作では水を400gでしたので、どんぶりにあふれるほどになりました。少し多いということで350gにしましたが、お家でお好みの味に作ってください。



☆ちょっと一言

カレーと言えば「お肉」ですよね。今回は「焼き鳥缶」を使いましたが、魚なら「ツナ缶」や「サバ缶」、牛なら「コンビーフ」を使ってもおいしいと思います。お家でいっぱい試作して、「わが家のレシピ」を作ってください。(サバカレーは「6」で紹介します。)