



栄養価 (1人分)

エネルギー 597 kcal

たんぱく質 20.2 g

塩分 5.9 g

材料 (2人分)

- ・うどん 2玉
- ・鯖缶 (カレー煮) 1缶
- ★水 600ml
- ★しょうゆ 大さじ2+小さじ1
- ★みりん 大さじ2+小さじ1
- ★顆粒だし 小さじ1
- ★カレー粉 小さじ1
- ・ねぎ 1本

作り方

- ① ねぎは斜め薄切りにする。
- ② 鍋に★を入れてだし汁を作る。
うどん、鯖缶の汁を加えて軽く煮る。
- ③ ②に缶詰の鯖を加え、ひと煮立ちしたら①を加える。

コツ・ポイント

- ・保存してある缶詰とうどんで簡単にたんぱく質たっぷりのカレーうどんができます。塩分を控えたい方は、うどんの汁を半分に抑えても良いでしょう。(汁を半分にした場合、塩分3.7g)
- ・フライパンを使って、油をひき、うどんとサバをほぐして汁ごと使い、炒めるとカレー焼きうどん風にしてもおいしいです。(塩分1.5g)