

4月のおススメおやつです♪

GOOD

Love

ツナカレーうどん
(1人分)

- ・干しうどん・・・16.0g
- ・かつおだし汁・・・96.0g
- ・たまねぎ・・・12.0g
- ・にんじん・・・5.6g
- ・ツナ水煮缶・・・6.4g
- ・砂糖・・・0.4g
- ・しょうゆ・・・2.4g
- ・みりん・・・0.8g
- ・カレー粉・・・0.2g
- ・片栗粉・・・2.4g

1. たまねぎ、にんじんは食べやすい大きさに切る。
2. 鍋にだし汁を温め、1とツナ（缶汁も含めて）を加えて煮る。
3. 2に火が通ったら、砂糖、しょうゆ、みりん、カレー粉を加え、仕上げに水溶き片栗粉（水は分量外）でとろみをつける。
4. うどんを茹で、器に盛り、3をかけて提供する。



EAT

