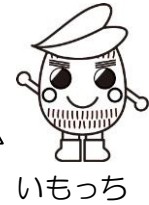


【カレーうどん汁】



夏に食欲が無い時でも、
カレーの香りで、ツルツル
っとおいしく食べることが
できます。



すこし余っているカレー
を、活用して作ることもで
きます。そのときは、少しず
つ出汁でのぼしていきましょ
う。

材料（4人分）

【材料】（4人分）

【具の材料】

にんじん	1/2 本
たまねぎ	1 個
小松菜	1 束
なると	1/2 本
鶏モモ肉	100g
酒（肉下味用）	小さじ1

【汁の材料】

カツオ出汁	1600ml
酒	小さじ2
みりん	小さじ2
しょうゆ	大さじ2
固型カレールウ	80g

作り方

1. にんじんは短冊切り、たまねぎは少し厚めにスライスする。
2. 小松菜は3cm長さに切り、なるとは、たてに半分に切りななめうす切りにする。
3. 鶏肉はひと口大に切り、酒をふっておく。
4. 鍋に出汁とにんじんを入れて火にかける。
5. ふっとうしたら、鶏肉を入れて灰汁をとりながら煮る。
6. なると、たまねぎを加えて、酒、みりん、しょうゆで味付けする。
7. 小松菜を加えて、いったん火を止めてカレールウを溶かす。
8. 弱火で小さく沸騰させたらできあがり。