

- 1 フライパンに油を入れて中火で熱し、豚肉を入れて色が変わるまで炒め、かるく塩・こしょうをする。

ポイント 肉を入れたら、箸でほぐしながら炒めましょう。



中火

- 2 玉ねぎ、人参、しめじを入れて1~2分程炒め、キャベツを加えてしんなりするまで炒め合わせる。

ポイント 火の通りにくい具材から順に炒め、全体に火を通しましょう。



中火

- 3 うどん2玉を入れ、上からタレをまわしかける。箸でほぐしながら、全体に絡めるように炒め合わせる。

ポイント 麺を入れてすぐにほぐそうとせず、タレをかけてから、ほぐしましょう。



中火

- 4 仕上げに鍋肌からしょうゆ小さじ1をまわし入れ、ざっと炒め合わせる。器に盛り、青ネギを散らす。

ポイント 全体にタレがよくなじめば、最後にしょうゆを加えて味をひきしめます。



中火

お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

豚こま切れ肉	100g	人参	30g
キャベツ	80g	青ネギ(仕上げ用)	10g
玉ねぎ	50g	うどん	2玉
しめじ	50g	タレ(京のカレーだし)	1袋

ご用意いただく食材

油	大さじ1	しょうゆ	小さじ1
塩・こしょう	各少々		

今回のメニューを手軽に再現

上記の食材を準備し、手順は左記のレシピを参照してください。

カレーだし

カレールウ(市販)	1かけ(約20g)	しょうゆ	大さじ1
湯	大さじ3	みりん・酒	各大さじ1/2
和風顆粒だしの素	小さじ1		

※うどん…1玉180gの「ゆでうどん」を使用しています。

作り方

●カレールウは細かく刻んで容器に入れ、湯を加えてよく混ぜ溶かし、その他の調味料も加えてよく混ぜ合わせる。

●豚肉は食べやすい長さに切る。

●玉ねぎは細め(1cm弱)のくし切りにし、人参は4cm長さの短冊切りにする。キャベツは4cm角程度のざく切りにし、しめじは石づきを切ってほぐす。

作り方は下準備と手順1~4を参照してください。

ポイント

カレールウは(中辛)がおすすめですが、お好みに合わせて甘口、辛口をご使用ください。