

# 魚沼きのこH23・冬 体あったか！ぽかぽかレシピ

## ～ いろいろキノコ de カレーうどん ～

### 【 材料・分量（2人分） 】

- ・ぶなしめじ、えのきたけ：各 50 g ずつ
  - ・しいたけ：1 枚
  - ・まいたけ：60 g
  - ・うどんめん：2 玉
  - ・玉ねぎ：30 g
  - ・にんじん：20 g
  - ・合ミンチ：40 g
  - ・ネギ：少々
  - ・生姜(チューブ)：1 cm
  - ・だし汁：600 ml(cc)
  - ・カレー粉：小さじ 1
- A 『 酒：小さじ 1 濃口しょうゆ：小さじ 1 カレールウ(市販)：2 片 』  
B [ 片栗粉：大さじ 1 水：大さじ 1 ]

### 【 作り方 】

鍋を熱し、生姜、玉ねぎ、人参、合ミンチを炒め、しんなりしたらカレー粉を加えて全てのきのこ類を入れる

だし汁を加え調味し、Aを入れる

とろみが足りなかったら水溶き片栗粉(B)でとろみをつけ、ゆであがった麺の上にかける仕上げにネギをのせる

### 【 料理時間 】 30分

### 【 考案者 】 「まっきー。」さん(福岡県久留米市)

### 【 考案者さんのコメント 】

きのこには血中コレステロールを低下させる効果があり、タンパク質、ビタミンB群を含み、動脈硬化、高血圧の予防・改善への期待が高まっています。生姜も使っており、冷え対策にもOKです。寒い冬に手軽にできる1品であり、栄養も取れ、片栗粉でとろみを付ける事で熱を逃がさないようにしています。子供から大人まで大好きなカレー粉を使い、きのこを入れた1品に仕上げました。

