

魚沼きのこH23・冬 体あったか！ぽかぽかレシピ

～ えのきカレーうどん ～

【 材料・分量（1人分） 】

- ・ えのきたけ：100 g
 - ・ 玉ねぎ：中1/2個
 - （ ・ 豚肉：50～100 g ）
 - ・ 冷凍うどん：1玉
 - ・ 市販カレールー：1/2～1個
 - ・ 水：300 ml(cc)
 - ・ 出汁の素：小さじ1/2
 - ・ しょうゆ：25 ml
- （水としょうゆの割合 = 12 : 1）

【 作り方 】

- 鍋に水を入れ火にかけ、出汁の素、しょうゆを入れる
- 玉ねぎは薄切りにして、えのきたけは2～3cmに切り、鍋に入れる
- 沸騰したら弱火にして、3～5分煮る
- 冷凍うどんを入れ、カレールウを入れる
- 冷凍うどんが解凍され温まり、ルウが溶けたら火を止め、丼に盛る

【 料理時間 】 10分

【 考案者 】 「 Hiroyuki 」さん（新潟県南魚沼市）

【 考案者さんのコメント 】

歳のせいで、ラードたっぷりのドロドロのカレーはあまり食べたくなくなりました。たまには、さらりとしたカレーうどんを食べたいと思っても、子供たちが好きではないので、なかなか作れません。ここ数日、寒さが増し、カレーうどんを食べたくなかったので、昼食に1人分だけカレーうどんを作ることにしました。

鍋の季節なので、冷凍うどんは、いつも冷凍庫に常備してあります。

カレー粉は普段、家にはないので、市販のカレールーを入れました。色々なエキスが入っているので、肉を入れなくても、美味しくできます。

えのきは、今回、石突を取り、適当な長さに切り、冷凍庫に保存してあったのを使いました。

新鮮なうちにこうしておけば、アンモニア臭も出ず、傷まず、いつでも簡単に好きなだけ使えて、便利です。冷凍したほうが、加熱した際にエキスが出やすいですし。

今回はルーを1個入れましたが、かなりとろみがついてしまったので、1/2個でも十分と思います。

