



幼児・学童

+++++ おすすめポイント +++++

・まごうどんが短いため、幼児でも咀嚼しやすく、スプーンで食べやすい一品です。

・幼児・学童だけでなく辛さを調整することで幅広い年齢で使用することができます。

カレーまごうどん

1人分のエネルギー 182 kcal
たんぱく質 4.8 g 脂質 10.1 g 塩分 1.6 g

+++++ 材料 (2人分) +++++

材料	
まごうどん(ゆで)	110 g
とりもも肉	25 g
たまねぎ	25 g
じゃがいも	25 g
冷凍ミックスベジタブル	25 g
カレールウ	25 g
水	500 g
こしょう	0.04 g
バター	10 g

+++++ 下準備 +++++

- ・ まごうどんをゆでる。

+++++ 作り方 +++++

- ① それぞれ材料をそろえる。じゃがいも・玉ねぎ、とりもも肉は1cm幅の角切りにする。
- ② 鍋でバターを溶かし、じゃがいも・玉ねぎ・とりもも肉を炒める。
- ③ 肉の色が変わりじゃがいも・玉ねぎが透き通ったら、ミックスベジタブル・水を加える。
- ④ 沸騰したらアクを丁寧に取り除く。
- ⑤ カレールウを加える。
- ⑥ まごうどんを加え、こしょうで味を調える。
- ⑦ ほどよくとろみがつくまで煮る。
- ⑧ 器に盛り付けて完成。

