

料理名 カレーそうめん

材 料	分 量 (4人分)	つ くり 方
そうめん にんじん 玉ねぎ 白菜 カレールー 水	4束 2本 2つ 1/3 4人前 1100ml	<ol style="list-style-type: none">① 鍋に水を入れ、沸騰させておく。② にんじんをいちょう切り、玉ねぎをうす切り、白菜を食べやすい大きさに切る。③ 鍋ににんじん、玉ねぎの順に入れる。④ そうめんを2分茹でる。同時に白菜も入れる。⑤ 茹でたらカレールーを入れて溶かす。 <div data-bbox="874 734 1378 1099" data-label="Image">A photograph of a white bowl with a blue rim, filled with a curry udon dish. The dish consists of thick udon noodles in a light brown curry sauce, topped with sliced carrots, green onions, and pieces of cabbage. The bowl is placed on a white surface.</div>

※コンロの使用時間【 8 】分

※ 工夫した点

- 夏によく食べるそうめんが家で余ることが多いので、そうめんを使用してみた。
- 野菜も使っているので栄養も摂れる。