



東広島地域活動栄養士会 中橋陽子さんからの紹介レシピ

## 21. リメイクおでん➡カレーうどん

大量に作りがちなおでんの具材とだしをカレーうどんにリメイク。具材は食べやすい一口大にします。

### 材料 (1人分)

うどん	1玉
おでんの具	
大根	1個
こんにゃく	1個
ごぼう天	1本
厚揚げ	1個
スジ肉	50g
おでんの煮汁	300ml
カレールウ	1かけ (約20g)
水溶き片栗粉	小さじ3
	(片栗粉1:水2)
青ネギ (小口切り)	適量

### 作り方

- ①おでんの具を一口大に切る。
- ②鍋におでんの煮汁を入れて沸騰直前まで熱し、カレールウを加えて溶かす。
- ③②に①を加えたら、弱火にし5分程煮る。水溶き片栗粉を加えて、とろみをつける。
- ④別の鍋に湯を沸かし、うどんを茹でる。
- ⑤うどんを器に盛り、③をかけ、青ネギをちらして完成。



### 調理のポイント

- ・煮汁が煮詰まり濃い場合は、水を足してください。

