

生揚げのカレーあんかけ

初級編 ★

コード 4

マルハニチロ株式会社

<http://www.medicare.maruha-nichiro.co.jp/>

もっとエネルギー カレーうどん

<http://www.medicare.maruha-nichiro.co.jp/item/17955>



材料 (1人分)

◎カレーうどん	1袋
生揚げ	70g
三つ葉	5g

作り方

- 1、1cm程度に切った三つ葉はさっと茹でる。
- 2、生揚げは1度茹でて水気を取り、1口大に切る。
- 3、**カレーうどん**は温め、お皿に盛り付け、2を乗せ1を散らす。

栄養価 (1人分)

エネルギー	252kcal
たんぱく質	16.7g
食塩	1.8g

ワンポイント

生揚げはたんぱく質、カルシウム、鉄が含まれ、カレーとの相性も良いです。お好みで生姜を千切りやおろしていてもおいしいです。

※コードは目安です。食べる力に合わせてやわらかさを調整してください。

※商品の調理方法は、パッケージをご確認ください。

最新の情報をご覧になりたい方は以下HPをご覧ください。

「食べるを支える」HP → <http://www.shokushien.net/>
(「食べるを支える」のキーワードでWeb検索できます)

