



時短カレーうどん

材料(1人前)

冷凍うどん	1玉
豚ロース肉(薄切り)	80g
カット野菜	1/2g
油揚げ(ざく切り)	1/2枚
★水	1カップ
★カレールー(粉末)	1/2袋
★和風だし(粉末)	小さじ1/2
★白だし	小さじ2

作り方

1. うどんをレンジで加熱(商品の表示時間に合わせましょう)。
2. 耐熱容器に豚肉、カット野菜、油揚げ、★を加えて、ラップをして600wのレンジで5分加熱する。
3. 加熱後、1度取り出して全体を混ぜ合わせたら再びラップをして600wのレンジで2分30秒加熱する。
4. 肉に火が通ればOK! 器に1と3を盛り付ければ完成!

ポイント💡

途中取り出して混ぜることで火の通り方が均等になります。

白だしがない場合は、めんつゆでもOK!