

グルテンフリー和風とりカレーうどん



🕒 調理時間：15分 🍲 調理法：お鍋 🔥 カロリー：489kcal 🧂 塩分：5.6g

つるっとした細めのライスパスタを使って、カレー粉で作るあっさりカレーうどん。
お鍋ひとつで簡単に温かい一品が作れます♪

【日本小児臨床アレルギー学会 小児アレルギーエデュケーター 管理栄養士 長谷川先生
監修レシピ】

お鍋ひとつで作れる簡単レシピです。

ライスパスタを別ゆでせずに、ひとつの鍋で一緒に煮込むことでライスパスタ由来のとろみも
出て食べやすくなります。

ライスパスタはパスタメニューだけではなくアレンジ自在ですよ♪

ビーフンとはまた違った、もちもち食感をお楽しみください♪

使用商品 ライスパスタ

お米100%にこだわったお米100%ならではの上品な香りともっちり食
感が特徴のお米の魅力が詰まったライスパスタです。小麦・食品添加
物不使用・玄米入りです。



材料 1人前

ライスパスタ：80g
鶏もも肉：40g
たまねぎ：40g（1/5個）
カレー粉：小さじ1/2～1（1～2g）
【水溶き片栗粉】
（片栗粉：小さじ2、水：小さじ2）

【A】濃口醤油：大さじ2（36g）
（グルテンフリーのもの）
【A】みりん：大さじ1（18g）
【A】酒：大さじ1（15g）
【A】和風だしの素：小さじ1/3（1g）
【A】水：500cc

作り方

（1）
鶏もも肉は一口大に、たまねぎは5mm幅にスライスする。

（2）
鍋にたまねぎ・鶏肉・【A】を入れて火をかける。
ひと煮立ちさせたら、ライスパスタを加えて約8分煮こむ。

（3）
最後にカレー粉と水溶き片栗粉を加えて、とろみをつける。
とろみの加減はお好みで調整してください。