

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

つるつ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)
【水溶性片栗粉】
(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性片栗粉を加えて、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。