



蓮代寺小学校6年生が考えた



小松の野菜ごろっとまと

カレーうどん



材 料（3人前）

■ カレールー	にんじん	1/2本
	じゃがいも	1個
	小松菜	1束
	ねぎ	1本
	トマト	5個
	カレールー	2個
	めんつゆ	75ml
	水	750ml
	サラダ油	小さじ1
	うどん	3玉
■ トッピング	ゆで卵	お好みで

作り方

- 1 野菜を洗い、食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋に油を敷き、野菜をいためる。
- 3 水を全て入れ、沸騰させる。
- 4 あくを取りながら15~20分煮込む。(中火)
- 5 火を止め、ルーを加える。
- 6 めんつゆを加える。
- 7 火をつけて、とろみがつくまでさらに煮込む。(弱火)
- 8 うどんをゆでる。
- 9 皿に盛り付けして、上にゆで卵をトッピングする。

POINT



- ・トマトの皮をむくときは、ゆでてからむく
- ・めんつゆを入れてまろやかにする