

【料理名】 ミルクカレーうどん	高等学校名	高知市立 高知商業高等学校
	チーム名	家庭科部 花
	代表者氏名	かわむら まゆ 川村 真由

材料（4人分）

うどん（ゆで・冷凍・乾麺）・・・4人分
 四万十豚切り落とし・・・200g
 ねぎ・・・適量
 なす・・・2～3本
 しょうが・・・15g
 牛乳・・・1600ml程度
 カレールー・・・110g位
 サラダ油・・・大1
 ゆずの皮・・・適量

材料費 約2,000円 所要時間 45分

【 作り方 】

- ① ねぎ→小口切り
なす→縦半分に切り、斜めに切り水にさらしておく
しょうが→皮をむいて、みじん切り
ゆずの皮→千切り
豚肉→大きければ少し切っておく
- ② 鍋にサラダ油を入れ、しょうが、豚肉、なすの順に炒める。
- ③ ②に牛乳を入れ煮る。
- ④ ③にカレールーを加えかき混ぜる。
- ⑤ 器にうどん（状態に応じて下ごしらえしたもの）を入れ、④をかける。
- ⑥ ねぎとゆずの皮を散らして盛り付ける。

☆長ねぎを使う場合は白い部分は炒めておく。

☆肉は鶏でもあっさりしておいしくできます。

アピールポイント

まろやかな味になり、辛い物が苦手な人や小さい子どもでも食べられるようになっています。カレールーで簡単に作るもよし、カレー粉から本格的に作ってもよし、具材もいろいろアレンジできると思います。ゆずの皮がアクセントになります。

