

カレーうどん



【材料】 1人分
冷凍うどん…1食分
カレールー…1かけ
水…200cc.
たまねぎ…1/4個
ベーコン…2枚



【作り方】

- 1 たまねぎとベーコンは細切りにする。
- 2 高密度ポリエチレン製の袋に材料を全部入れる。
- 3 袋をねじりながら空気を抜いて上の方で縛る。
- 4 ふきんまたはお皿を敷いた鍋に湯を沸かし、沸騰したら中火にして3を入れ、ふたをして15分湯せんする。
- 5 湯から出し、ルーを溶かして全体を混ぜる（※熱いので乾いたふきんなどを使って袋の上からもんで混ぜる）。
- 6 袋から出すか、結び目を切って袋のまま食器にのせて、盛り付ける。



袋のまま
食器に
のせて食
べると
洗い物が
少なくて
済みます

ワンポイントアドバイス

- たまねぎを冷凍野菜やじゃがいも、さつまいも、かぼちゃ、大根、キャベツなどに代えても大丈夫ですが、火が通りやすいように薄切りにし、アクが少ないものを選びましょう（下処理をしていないほうれん草、茄子などアクが強いものを使うとえぐみが出る場合があります）。