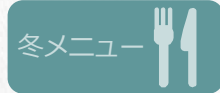


滋賀県教育委員会委託事業
“しっかり朝食” 応援プロジェクト

レシピNo.14



レンジで カレーうどん

POINT

レトルトカレーでちゃっ
ちゃっと作るカレーうどんで
す。

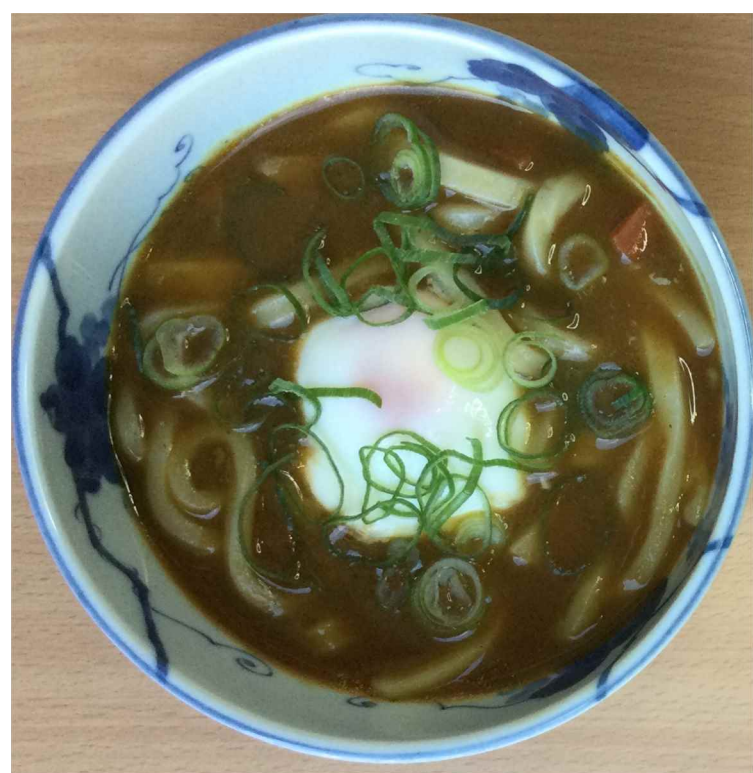


栄養価 (1人前)

エネルギー	: 633kcal	ビタミンA	: 217 μ g
たんぱく質	: 26.3g	ビタミンB ₁	: 0.42mg
脂質	: 26.7g	ビタミンB ₂	: 0.53mg
カルシウム	: 152mg	ビタミンC	: 116mg
鉄	: 4.9mg	食物繊維	: 7.7g
		食塩相当量	: 5.1g

受託者：龍谷大学農学部食品栄養学科

レンジでカレーうどん



材料（4人分）

滋賀県産の食材に
*印を付けています

◆ レトルトカレー	4袋
◆ 冷凍うどん	4玉
◆ 卵*	4個
◆ 水	320ml
◆ めんつゆ	160ml
◆ 青ネギ	20g

つくり方

『温泉卵の作り方』

- ① 卵をマグカップに割り入れる。
- ② 黄身に爪楊枝で4か所穴をあける。
- ③ 卵が被るくらいの水をカップに張る。
- ④ レンジで600Wで1分10秒加熱する（卵が固まるくらいまで加熱）。

『カレーうどんの作り方』

- ① どんぶりにレトルトカレー、水、めんつゆを入れてよく混ぜる。
- ② ①をレンジ600Wで約2分加熱する。
- ③ 冷凍うどんをレンジ600Wで2分半加熱する。
- ④ カレーにうどんと上で作った温泉卵を入れ、小口切りした青ネギを添えてできあがり。

栄養価

エネルギー	: 498kcal
たんぱく質	: 17.8g
脂質	: 19.2g
カルシウム	: 81mg
鉄	: 3.3mg
ビタミンA	: 156μg
ビタミンB ₁	: 0.28mg
ビタミンB ₂	: 0.33mg
ビタミンC	: 4mg
食物繊維	: 1.6g
食塩相当量	: 4.4g

ブロッコリーと豆のサラダ



材料（4人分）

滋賀県産の食材に
*印を付けています

◆ ブロッコリー*	320g
◆ ミックスビーンズ缶	120g
◆ オリーブ油	20g
◆ 穀物酢	28g
◆ しょうゆ	16g
◆ みりん	16g

作り方

- ① ブロッコリーは房に分け洗う。
- ② 耐熱容器にブロッコリーと水大さじ3を入れ、ラップをかけて600Wで約1分30秒レンジで加熱する（柔らかくなるまで加熱する）。
- ③ オリーブ油、穀物酢、しょうゆ、みりんを混ぜる。
- ④ ブロッコリーとミックスビーンズ缶、③を和える。皿に盛りつけてできあがり。

栄養価

エネルギー	: 135kcal
たんぱく質	: 8.5g
脂質	: 7.5g
カルシウム	: 71mg
鉄	: 1.6mg
ビタミンA	: 61μg
ビタミンB ₁	: 0.14mg
ビタミンB ₂	: 0.20mg
ビタミンC	: 112mg
食物繊維	: 6.1g
食塩相当量	: 0.7g