

カレーそうめん

温かいカレースープにつけて食べるつけめんです。

スパイスで体を温めることにより、体の代謝を良くなり、夏ばて防止の効果も期待できます。

(材料)

カレー（レトルトでも良い） 100 g

水 150 c c

鳥ひき肉 30 g

めんつゆ 大さじ 1

カレー粉 小さじ 1

おろし生姜 小さじ 1

水溶き片栗粉 適量

(作り方)

- ① 鍋に水 150 c c と鳥ひき肉を入れ、ほぐしながら加熱する
- ② カレーと、残りの材料を入れ、煮立たせ片栗粉でとろみをつける
- ③ 茹でたそうめんは流水で洗い、水気を切って器に盛る
- ④ カレースープにめんをつけて食べる