



オンライン日食ふれあいクッキング

○開催日 2022年7月26日(火)

○講師 管理栄養士 六角初美 先生

○主催 (株)日本食糧新聞社

○協賛 (株)新進

## カレー冷やしつけうどん

### 〈材料〉1人分

- ・ゆでうどん 1袋
- ・カレー 残り
- ・めんつゆ（三倍濃縮） 大さじ1/2
- ・水 大さじ3
- ・**福神漬** 残り（15g位）
- ・お好みで白ごま、かつお節、青ネギなど

### 〈作り方〉

- ①耐熱皿に、袋から出したゆでうどんをのせ大さじ2の水をふりかけたらほぐし、ラップをかけてレンジで2分加熱。（足りなかったら、1分追加する）
- ②①をざるに上げ、冷水でしめ、水気を切って皿に盛る。
- ③カレー、めんつゆ、水、刻んだ**福神漬**を混ぜ、ラップをしレンジで温める。
- ④カレーに青ネギをのせ、冷やしたうどんにお好みで、白ごまとかつお節を振り、出来上がり。



## 福神漬チャーハン

### 〈材料〉1人分

- ・卵 1個
- ・マヨネーズ 大さじ1/2 + 大さじ1/2
- ・ご飯 150g
- ・**福神漬** 40g
- ・ブラックペッパーお好みで

### 〈作り方〉

- ①温めたフライパンにマヨネーズ(大さじ1/2)をひき卵を軽く炒め皿にあげておく。
- ②同じフライパンにマヨネーズ(大さじ1/2)をひきご飯(冷えていれば温める)を炒めパラパラになってきたら**福神漬**も加え、水分を飛ばすように炒める。
- ③②に①を入れよく混ぜたら出来上がり。  
お好みでブラックペッパーを振る。

## 福神漬タルタルソース

### 〈材料〉1人分

- ・**福神漬** 15g
- ・マヨネーズ 30g
- ・カレー 残り

### 〈作り方〉

- ①**福神漬**を細かく刻む。
- ②マヨネーズに、①と好みの量のカレーを入れ混ぜる。
- ③お好みの揚げ物や野菜につけて召し上がって下さい。  
※フライドポテト、白身のフライ、エビフライ、チキン南蛮、唐揚げ、ブロッコリーなど色々つけてお楽しみ下さい♪

