



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 株式会社新進
○協 賛 株式会社新進

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 (15 g 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、ラップをかけレンジで2分加熱。(足りなかつたら、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 150 g
- ・福神漬 40 g
- ・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 15 g
- ・マヨネーズ 30 g
- ・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♪

