

# カレー南蛮そば

【1人分:501kcal】



## 材料(4人前)

そば	800g
鶏胸肉	200g
にんじん	40g
卵	2個
ほうれん草	60g
ネギ	40g
干しいたけ	4g
だし汁	1400ml
砂糖	大さじ1・1/2
塩	小さじ1・1/2
醤油	大さじ2と1/2
みりん	大さじ1強
カレー粉	小さじ1
片栗粉	大さじ1強

## 作り方

- ①卵を茹で、ゆで卵を作る。殻をむき、2等分に切る。
- ②人参は短冊切り、ほうれん草は2cmの長さに切る。
- ③ほうれん草はたっぷりのお湯で茹で、茹で上がったらすぐに流水で流し、アク抜きをする。
- ④ねぎは薄くきり、水にさらす。
- ⑤干しいたけは、戻して薄切りにする。
- ⑥だし汁で鶏肉・人参・干しいたけを煮る。
- ⑦⑥に砂糖・塩・醤油・みりん・カレー粉を入れ、味を調える。
- ⑧水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑨そばを茹で、どんぶりに盛る。
- ⑩スープを注ぎ、ほうれん草・卵・ねぎを盛り付ける。

～POINT～