

柳川産シオフキのカレーうどん 単位:g 作り方

冷凍シオフキ（殻付き）	100	<p>①冷凍シオフキを解凍してだし汁と分けておく。</p> <p>②シオフキだし汁と合わせて火にかけ、沸騰したら、白ネギ、油抜きをした揚げ、しめじを入れてコトコト煮る。醤油、みりん、カレー粉を加えて、塩で味を調整する。</p> <p>③水溶き片栗粉でとろみを付けて、①の殻付きシオフキを合わせる。</p> <p>④茹でたうどんを器に入れ、③を注ぎ、ネギを乗せて完成。</p>
シオフキだし汁	50	
カツオ昆布だし汁	200	
白ネギ	30	
揚げ（油抜き）	10	
しめじ	20	
醤油	8	
みりん	6	
カレー粉	3	
水溶き片栗粉	適宜	
塩	少々	
冷凍うどん	1	

