

大学名	帝京平成大学		作成者	レッドスパイシーズ	
レシピ名	情熱のトマト＆スパイシーカレーうどん				
栄養成分（1人あたり）	食塩相当量	1.6	g		
	カリウム	1,091	mg		
	エネルギー	470	kcal		
	たんぱく質	20.5	g		
	脂 質	18.0	g		
	炭水化物	45.5	g		
アピールポイント	・食欲が無いとき、元気が無いときに元気の源となるようなトマトカレーうどんです！ ・トマトのフレッシュな酸味とカレーのスパイシーな香りが調和し、深みのある味わいになっています。トッピングしたゆで卵やブロッコリー、ヤングコーンなどの色鮮やかな野菜が食欲を引き立てます。				

材料 (大人2人分)	冷凍うどん 360g(2玉) 卵 50g(1個) トマトジュース(食塩無添加) 400ml カレー粉 4g(小さじ2) ミルクチョコレート 4g コンソメキューブ 4g(1個) にんじん 40g(1/4本) たまねぎ 50g(1/4個) ほうれん草 30g(大きめ1株)	ヤングコーン(水煮) 40g(2本) ブロッコリー 20g(2房) 鶏もも肉 120g 油 12g(小さじ2弱) にんにく 10g(1片) 砂糖 3g(小さじ1)
作り方 (所要時間 45分)	① たまねぎを2mm幅の薄切り、にんじんはいちょう切り、ほうれん草は3cm幅に切る。 ② ブロッコリーを一口大に切り分け、火が通るまで茹でる。鶏肉を3cm角に切る。 ヤングコーンは水気を切る。卵を好みの硬さに茹で、殻をむき、縦半分に切る。 ③ フライパンに油半分を引き、たまねぎを炒める。たまねぎの色が変わってきたら、 鶏肉、にんじん、ほうれん草を加えて炒める。 ④ 別の鍋に残りの油を入れ、にんにくを炒める。香りが出たらトマトジュース、砂糖、チョコレート、 コンソメ、カレー粉を入れる。水分が半分くらいになるまで、時々混ぜながら中火で煮詰める。 ⑤ 煮詰まったら③を加えてひと煮立ちさせる。 ⑥ うどんを茹で、器に取り分ける。 ⑦ うどんに⑤をかけ、ヤングコーン、ブロッコリー、ゆで卵半分为トッピングする。 ⑧ さあ！ 召し上がれ！！	
ポイント	・水を使用せずに、トマトジュースと野菜の水分で煮込むことで食材の旨味を凝縮した美味しいカレーに仕上げることができます。	