

カレーうどんの材料ざいりょう (一人分ひとりぶん)

♪ れいとう冷凍うどん

たま
1玉

♪ カレーフレーク

おお
大さじ2

♪ ぶた豚ぎこまにく切れ肉

ぐらむ
40 g

♪ あぶらあ油揚げ

まい
1 / 2枚

♪ ねぎ

せんち
10 cm

♪ めん麵つゆ (のうしゅく濃縮2倍)

しーしー
30 c c

* かカレーフレークの代わりにつかカレールーほあいを使う場合はかけ1片