

## 【牛ごぼうの温玉カレーうどん】

☆ロコモ予防には筋肉の素となるタンパク質の摂取が大切です。手軽に調理できる卵や豆腐を普段の料理にプラスし、タンパク質の摂取を心がけましょう。

### 材料 (4人分)

牛コマ肉	200g
ごぼう	1/2 本
にんじん	1/4 本
長ネギ	1/2 本
えのき	1/4 パック
厚揚げ	1/2 枚
茹でうどん	4 玉
だし汁	3 カップ
カレールウ	2 かけ
醤油	大さじ 1/2
温泉卵	4 個



### 作り方

1. ごぼうはたわしを使って表面をよく洗い、泥汚れを落とす。ささがきにし、水にさらす。にんじんは3mm幅の細切りにする。長ネギは斜め薄切りにする。えのきは石づきを落とし、半分の長さに切る。
2. 生揚げは縦に二等分にし、1cm幅の厚さに切る。
3. 鍋にだし汁とごぼう、にんじんを入れて火にかける。軟らかくなるまで煮たら、牛コマ肉を入れて加熱する。肉に火が通ったら醤油とカレールウを加えて溶かす。
4. 4の鍋に茹でうどん、長ネギ、エノキ、生揚げを加えて火にかける。3分ほど温め、うどんがほぐれたら具材とよく絡めて混ぜる。
5. 器によそい、温玉を乗せる。

栄養価 (1人分) エネルギー 572kcal、タンパク質 25.6、塩分 2.7g