



カレーうどんとカレーライスは、同じ「カレー」でも、作り方が異なっています。カレーライスは、鶏ガラでスープをとり、油・小麦粉で作ったルウでとろみをつけますが、カレーうどんは昆布やかたお節で和風のだしをとり、かたくり粉でとろみをつけています。寒さが厳しくなってきたので、カレーうどんを食べて、体をあたためましょう。

料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主にどんな働きをするかを表しています。

エネルギーになる…★

筋肉や骨をつくるもとになる…○

体の調子を整える…\*



いもとりんごの重ね煮★★ 牛乳○

カレーうどん ★○\* 大根とホタテサラダ \*○★