

## ニラもりもり！カレー鍋

材料（2人分）

材料

ニラ…………… 3束（4cm長さに切る）

厚揚げ…………… 1枚（半分して1cm厚さに切る）

アサリまたはシジミ…………… 250g

ゆでうどん…………… 1袋

【A】

水…………… 750cc

麺つゆ（3倍濃縮）…………… 150cc

カレールー…………… 45g

1. 厚揚げは縦半分にしてから1cm厚さに切っておく。
2. ニラは4cm長さに切っておく。
3. 土鍋に【A】を入れて煮溶かしておく。
4. 3にアサリ（またはシジミ）を入れて沸騰したら、1・2の順に入れて火が通ったら取り分けていただく。
5. ♪は、ゆでうどんを入れて「カレーうどん」でお楽しみください。



ニラをもっと食べたくなるお鍋です。

お好みにキノコを加えると味わいがさらにアップします。

♪はゆでうどんの代わりにご飯で「カレー雑炊」も美味しいです。