

豊川駐屯地ご当地グルメ

「豊橋カレーうどん」

～ 駐屯部隊隊区「豊橋市」のB級グルメ ～

PRポイント

豊橋カレーうどんのルールを、忠実に再現！



栄養ポイント

高カロリー、高脂肪のガッツリ若者向けですので、付け合せはあっさりヘルシーに。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

精米	85 g		カレー粉	1 g
長芋	60 g		カレールー	20 g
うどん	125 g	B	本みりん	5 g
A	鶏もも	30 g	濃口醤油	6 g
	たまねぎ	50 g	めんつゆ	10 g
	にんじん	20 g	でん粉	3 g
	干しいたけ	2 g	茹うずら卵	30 g
	油揚げ	10 g	絹さや	20 g
	白ねぎ	30 g		
	だしの素	1 g		

豊橋カレーうどんレシピ



作り方

- 1 鶏ももは2cm角、たまねぎは5mm厚さにカット、にんじんは2mm厚さのいちょう切り、白ねぎは5mm厚さの斜め切り、絹さやは下茹でする。干しいたけは水に戻し、1/4にカットする。
- 2 Aを鍋に入れ煮込む。
- 3 長芋をすりおろしてとろろを作る。
- 4 Aに火が通ったら、Bで味付けする。
- 5 でん粉でとろみをつける。
- 6 器に、ご飯、とろろ、カレーうどんの順に盛り付け、うずらの卵と絹さやをトッピングする。