

# トマトクリームうどん

食材名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
でんぷん楽らくうどん	85	298	0.17	7	31	0.17
牛乳	50	34	1.7	75	47	0.1
プロセチーズ	5	17	1.1	3	37	0.1
ケチャップ	25	30	0.4	118	9	0.8
なす	10	2	0.1	22	3	0
ぶなしめじ	10	2	0.3	38	10	0
ピーマン	10	2	0.1	19	2	0
サラダ油	5	46	0	Tr	Tr	0
コショウ	適宜					
合計		431	3.87	282	139	1.17

## 【 作り方 】

でんぷん楽らくうどんは茹でて、水でよく洗い、食べやすい長さに切る。

野菜は細切りにする。

フライパンにサラダ油をひき、野菜を炒める。

野菜が柔らかくなったら牛乳、チーズ、ケチャップを加えて一煮立ちさせる。

楽らくうどんを加えたら、手早くからめ皿に盛る



## 《ワンポイントアドバイス》

楽らくうどんは麺が長いので、キッチンばさみで切っておくと食べやすいです。

麺を加えたら、火にかけ過ぎないこと。

「sachiさんのレシピ20110909」

