トマトクリームうどん

食材名	使用量(g)	エネルギ(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
ﾌﾟﾛｾｽﾁｰｽﾞ	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　】

① 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。
② 野菜は細切りにする。
③ フライパンにサラダ油をひき、野菜を炒める。
④ 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。
⑤ 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」

有限会社オトコーポレーション
☎0465-46-1210
〒250-0874 神奈川県小田原市鴨宮223-16