

トマトクリームのかくし味はとろけるチーズ！

トマトクリームうどん

【材料】 大人2人分、こども1人分

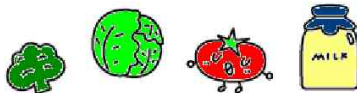
- | | | | | |
|-----------|-----------|-------|------------|-------------|
| ・ 茹でうどん | 3玉 | (A) { | ・ 牛乳 | 1カップ強 |
| ・ キャベツ | 3~4枚 | | ・ トマトケチャップ | 1/2カップ強 |
| ・ ブロッコリー | 1/2株 | | ・ とろけるチーズ | 1/2カップ(45g) |
| ・ ホールコーン缶 | 1/4缶(30g) | | ・ 食塩・こしょう | 少々 |

【作り方】

キャベツは短冊切り、ブロッコリーは小房に分け、各々皿に盛りラップをして、電子レンジにかける。

キャベツ(500W 約2分) ブロッコリー(500W 約3分30秒)

フライパン又は鍋に(A)を入れて加熱し、うどん、コーン、ツナを煮絡ませ、食塩、こしょうで味を調える。



- ・ 野菜は冷蔵庫にあるもので、またツナの代わりにベーコンやウインナーでも美味しくできます。
- ・ うどんは乾麺でも、またスパゲティーを使ってもOK！リングイーネ(断面が楕円形)はトマトクリームが絡みやすくおすすめです。

平成24年3月号

