

トマトチーズうどん

材料（2人分）

たまねぎ	1/2個		
ベーコン	1枚		
小松菜	2茎（100g）		
オリーブ油	小さじ2		
カットトマト缶詰	200g（汁も含む）		
水	260ml		
┌ 顆粒だしの素	小さじ2/3		
		塩	ふたつまみ
㊦ ┌ しょうゆ	小さじ1		
		みりん	小さじ1
		こしょう	少々
ゆでうどん	2玉		
粉チーズ	大さじ1		

- ◎ 分量は正味重量（皮・殻や骨を除いたもの）で示しました。
- ◎ 1カップ=200ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5ml です。

作り方

- ① たまねぎはみじん切り、ベーコンは短冊に切る。小松菜は2cmの長さに切る。
- ② 鍋にオリーブ油を入れて火にかけ、①のたまねぎ、ベーコンを炒める。たまねぎがしんなりして透き通ってきたら、トマトを加え、へらでつぶす。水を加えて煮立ったら、㊦で調味し、弱めの中火で5分ほど煮る。
- ③ 粉チーズの半量とうどん、小松菜を加え、うどんが温まったら器に盛り、残りの粉チーズをふる。



エネルギー
352kcal

たんぱく質
10.1g

塩分
2.1g

手軽に手に入るトマトの水煮缶詰めにはリコピンが豊富。免疫力アップに役立ちます。

