

Hitachinaka's Kitchen



豚肉のトマトクリームうどん

包丁は必要なし！

一皿で主食・主菜・副菜がそろいます♪

【材料】1人分

冷凍うどん	1人分(300g)
豚肉薄切り(一口大)	70g
カット野菜	1袋(150g)
オリーブオイル	大さじ1/2
トマトケチャップ	大さじ2
牛乳	大さじ1
こしょう	少々

A

【作り方】

1. 冷凍うどんは、電子レンジで既定の時間加熱する。
2. 耐熱皿にカット野菜を入れ、豚肉をのせ、オリーブオイルをかけ、ラップをして電子レンジで肉に火が通るまで加熱する。
(600w3分程度)
Aを入れて混ぜ合わせる。
3. 皿にうどんをのせ、2を汁ごとかけ、お好みでこしょうをふる。

1人分栄養価	
熱量	596kcal
たんぱく質	25.3g
食塩相当量	1.9g