



包丁いらずのトマツナうどん

材料 (大人2人+子ども1人分の目安)

うどん(ゆで)	2玉
トマト水煮缶	200g
ツナ缶(油漬)	70g
コンソメ(顆粒)	小さじ1弱
ケチャップ	大さじ1
牛乳	大さじ2

栄養価	子ども1人分
エネルギー	148 kcal
食塩相当量	0.4 g

作り方

- ① うどんは袋の上からフライ返しなどで縦横3等分に押し切って袋から出し、ゆでてザルにあげ、水気を切る。
- ② ①以外の材料を全て樹脂加工のフライパンに入れ、加熱する。
- ③ 皿に①を盛り、②をかける。



<大人へのアレンジ> … お好みで粉チーズや粗びき黒こしょうを足す。

