



# ツナトマトクリームうどん

商品イメージ  
次週献立は  
こちらから



## 材 料

	2人前	3~4人前
・延打うどん	2袋(400g)	4袋(800g)
・玉ねぎ	1/2個	1個
・ツナフレーク	1缶(70g)	2缶(140g)
・完熟カットトマト	1/2パック(194g)	1パック(388g)
【家庭で用意】		
┌・コンソメ顆粒	大さじ1/2	大さじ1
A・牛乳	200ml	400ml
└・味噌	小さじ2	小さじ4
・オリーブオイル	大さじ1	大さじ2
・粉パセリ	適量	適量

(栄養成分1人前(486g)あたり)(全体を2人分として計算)

☑ 405kcal 蛋 18.1g 脂 11.3g 炭 60.3g 塩 2.5g

アレルギー	小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くるみ
延打うどん	●							

※アレルギー物質はお届け商品の特定原材料8品目(小麦、乳成分、卵、そば、落花生、えび、かに、くるみ)を表記してあります。

※エネルギー・栄養成分値は、レシピ記載の分量で調理した場合の目安です(お好みで加える調味料やドレッシング類は含まれていません)。

※特定原材料に準ずるもの(推奨表示)については裏面の原材料名を参考してください。

## 作り方

レンジ 500W トースター 800W

### 【コメント】

ツナフレークの「缶汁」も加えます。

- 1 玉ねぎはスライスします。
- 2 フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、中火で①をしんなりするまで炒めたら、ツナフレーク、完熟カットトマトを加えて中火で沸かします。
- 3 延打うどん、Aを加えて麺をほぐしながら混ぜ合わせ、弱めの中火で約3分煮込みます。
- 4 器に盛り、粉パセリを振ってできあがり。