

食健は、食事からあなたの健康を応援します。

ランチにピッタリ

☆ ナポリタン風焼うどん

主菜

副菜

主食



2人分

ゆでうどん 2袋
ソーセージ 2本(ななめ薄切り)
玉ねぎ 100 g(薄切り)
ピーマン 2個(細切り)
サラダ油 大さじ1

ソース
ケチャップ 大さじ4
中濃ソース 大さじ2
牛乳 大さじ2

粉チーズ 大さじ1

- ① フライパンを中火に熱し、サラダ油を入れ、玉ねぎとソーセージを炒める。
玉ねぎがしんなりしたら、ピーマンを加えて火が通るまで炒める。
- ② ゆでうどんを袋ごと電子レンジで1分程度温めておく。
- ③ ①に②を加えざっとほぐし、ソースの材料を入れて味がなじむまで炒める。
- ④ 皿に盛り、粉チーズをかける。

1人分

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	g	g
ナポリタン風焼きうどん	418	10.9	14.6	99	1.3	4.9	3.4