

07 とまとりあんうどん(城町食堂)

食品番号	食品	目安	重量g	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	炭水化物g	食塩相当量g	野菜量g	備考
1039	うどん(ゆで)		200	190	5.2	0.8	43.2	0.6		
17034	トマトピューレ	大さじ4	65	29	1.2	0.1	6.4	0.0		
17024	鶏がらだし	小さじ1	5	0	0.0	0.0	0.0	0.0		
6153	たまねぎ	1/4個	50	17	0.5	0.1	4.2	0.0	50	みじん切り
6182	トマト	1/2個	70	14	0.5	0.1	3.3	0.0	70	薄切り
11229	とり肉 ささみ(ゆで)		50	61	14.8	0.5	0.0	0.1		※紙面、鶏むね肉
17012	塩	少々	0.5	0	0.0	0.0	0.0	0.5		
6128	かいわれ大根		5	1	0.1	0.0	0.2	0.0	5	根の部分を切り落とす
13038	粉チーズ	大さじ1	6	27	2.6	1.8	0.1	0.2		パルメザン
	バジルソース		5	28	0.1	2.8	0.3	0.3		市販品バジルソース参考
			367	25.0	6.2	57.7	1.7	125		

作り方

- ① トマト、茹でたとり肉を薄くスライスします。
- ② ボウルにトマトピューレ、鶏がらだし、たまねぎを入れて電子レンジ600Wで2分加熱します。
- ③ 茹でたうどんをボウルに入れ、②と和えて器に盛ります。
- ④ うどんの上にトマトととり肉を交互に円状に重ねて並べ、塩を少々振ります。
- ⑤ かいわれだいこんと粉チーズをかけます。
- ⑥ お好みでバジルソースをかけます。