

太うどん

通年

# 洋風トマトつけ麺

- 太うどんは、モチモチ食感がクセになる美味しさ。
- 具沢山の洋風トマトスープでクセのないうどんを洋風に仕上げた女性向レシピです。
- つけ麺なのでトマトソースは少し濃い味に仕上げるとちょうど良い美味しさです。

## トマトベースの洋風スープで食べるモチモチうどん



### ▼材料▼ (2人分)

1食あたり 595kcal

材料名	分量	カロリー
太うどん(麺のみ) 2食	400g	800
ベーコン 2枚くらい	36g	146
玉ねぎ 1/2個	100g	38
しめじ	30g	5
にんにく 1かけ	10g	13
オリーブオイル 大1	13g	120
トマト缶 1/2缶	200g	40
塩・コショウ	少々	-
粉チーズ 小2	6g	28
ドライパセリ	少々	-

### ▼作り方▼

参考調理時間 20分

①	たまねぎは薄くスライス、ベーコンは1.5cmに切って、しめじは洗って小房に分けておく。
②	フライパンにオリーブオイルとみじん切りしたにんにくを入れて香りがたつまで炒める。
③	さらにベーコン、たまねぎ、しめじも加えて炒め、トマト缶・水・コンソメを加えて5分程煮込む。
④	ふっとうしたお湯で麺を4分ほどゆで、湯切りした後にお湯で洗い、水気をきって器に盛り付ける。
⑤	トマトソースを温め、塩・コショウで味を調え、粉チーズ・ドライパセリをかけて出来上がり。