

料理名 「 うどんナポリタン 」

<栄養価>

エネルギー	:	173	Kcal
たんぱく質	:	6.0	g
脂質	:	5.6	g
カルシウム	:	35	mg
鉄	:	0.5	mg
ビタミンA	:	14	μgRE
ビタミンB1	:	0.12	mg
ビタミンB2	:	0.06	mg
ビタミンC	:	12	mg
食物繊維	:	2.1	g
食塩相当量	:	1.1	g



材 料	分量 (g)	作 り 方
ゆでうどん	100 (1/2玉)	① キッチンバサミでロースハムは短冊切り、ピーマンは千切りにする。しめじは小房に分けておく。 ② スープカップにすべての材料を入れ、ふんわりとラップをかけてレンジで加熱する。 (500w、2分半) ③ ざっくりと全体を混ぜ合わせ、粉チーズをかける。
ロースハム		
ピーマン	10	
ぶなしめじ	10	
トマトケチャップ	10	
オリーブ油	15	
粉チーズ	3	
	2	

◎調理のポイント

電子レンジとキッチンバサミの使用で、ひとりでも簡単に調理できます。