

洋風うどん

【1人分栄養量】

エネルギー369kcal、たんぱく質 13.4g、脂質 12.9g、カルシウム 191mg、食物繊維 4.6g
食塩相当量 1. 5g

【材料: 4人分】

ゆでうどん-----4玉	ピザ用チーズ-----40g
ベーコン-----2枚	バター-----10g
玉ねぎ-----1/2個	コンソメ-----小さじ1(12g)
しめじ-----1パック	塩-----少々
ブロッコリー-----1/2 株	コショウ-----少々
牛乳-----350ml	

【作り方】

1. ベーコンは1cm幅に、玉ねぎは薄切りにする。しめじは石づきを切りほぐす。ブロッコリーは小房に分ける。
2. フライパンにバターを溶かし、1を炒める。
3. 牛乳、うどん、コンソメを加え、混ぜながら汁気をなくなるまで煮る。
4. ピザ用チーズを加えて火を止め、うどんに絡ませながら余熱で溶かす。
塩、こしょうで味をととのえる。