



トマトの甘みとツナ缶の旨みをまるごと活かして。
暑い日は、冷やしうどんにしても美味!

ツナトマトうどん

材料(2人分)

- | | | |
|----------------------|---|------------------------|
| ●アイコトマト……………10個 | A | ●トマトケチャップ
……………大さじ1 |
| ●ツナ缶……………1缶 | | ●顆粒コンソメ
……………小さじ1 |
| ●にんにく……………1/2かけ | | ●砂糖……………小さじ1 |
| ●かいわれ大根
……………1パック | | ●ゆでうどん……………2玉 |

作り方

- 1 アイコトマトは1/2にカットし、にんにくはみじん切りにする
- 2 鍋にツナ缶、にんにく、Aを加え、よく炒め合わせる
- 3 アイコトマトを加え、全体にさっと火が通る程度に炒め合わせる
- 4 湯通ししたうどんの水気を切り、かいわれ大根と③をのせ、食べる直前に混ぜ合わせる

※うどんは冷たくしてもよい

