

♪ピリ辛ナポリうどん♪



エネルギー：417kcal

たんぱく質：14.1g

脂質：19.6g

炭水化物：44.4g

食塩相当量：2.6g

材料（2人分）

- ・ゆでうどん 300g
- ・ツナ缶 100g
- ・たまねぎ 60g
- ・ピーマン 20g
- ・内藤かぼちゃ 20g
- ・にんにく 2g
- ・内藤とうがらし 1.4g
- ・オリーブ油 16g
- ・トマトピューレ 40g
- ・トマトケチャップ 40g
- ・塩 2g
- ・こしょう少々（飾り用）
- ・内藤とうがらし 3g（丸ごと1本使用）

下処理）

- ・うどんは冷凍の場合、あらかじめゆでてザルにあけておく。
- ・野菜は洗って皮をむいておく。

作り方）

- ①たまねぎを繊維に垂直に5mmにスライスする。
- ②ピーマンを縦半分に切った後、種を取り除き横に5mmにスライスする。
- ③内藤とうがらしの種を除き幅5mmにスライスする。
- ④にんにくを刻む。
- ⑤フライパンにオリーブ油をしき③と④を入れてから中火にかけて炒める。
- ⑥にんにくが香ってきたら①、②を加えさらに炒める。
- ⑦野菜に火が通ったらツナ缶、トマトピューレ、ケチャップ、少なめの塩、こしょうを加える。
- ⑧⑦にうどんを加えて和え、味を調える。
- ⑨器に盛りつける。
- ⑩内藤かぼちゃを縦3cm、横1cm、厚さ3mm程度の大きさに切り、電子レンジで30秒温める。
- ⑪⑩と飾り用の内藤とうがらしをうどんの上に添える。