



栄養価 (1人分)

エネルギー	463kcal
たんぱく質	23.8g
脂質	9.3g
炭水化物	68.6g
糖質	64.7g
食物繊維	3.9g
食塩相当量	4.5g

洋風トマトぶっかけ

材料 (1人分)

国産小麦使用 讃岐うどん※	1玉
宮崎県産カットほうれん草※	20g
国産ほぐしサラダチキンプレーン※	30g

トマトソース

あらごしトマト	100cc
めんつゆ (3倍希釈)	大さじ2
レモン汁	大さじ1
水	150cc
にんにくチューブ	5ミリ
相模屋食料 きぬ豆腐※	50g

トッピング

温泉卵	1個
-----	----

※ローソンオリジナル商品です。

店舗、地域によりお取扱いのない場合がございます。

地域により予告なく販売終了になる場合がございます。

手順

- 1 耐熱ボウルに豆腐を入れ、なめらかになるまでつぶす。あらごしトマトを入れ、めんつゆ・水でトマトソースを作る。おなかの調子次第で少々のにんにくを入れるとイタリアン風になる。
- 2 冷凍のカットほうれん草・チキンをほぐして1に加え入れ、レンジ600wで3分加熱する。
- 3 うどんも袋に書いてある通りにレンジ加熱して2に加える。
- 4 よく混ぜて器に盛り付け、温泉卵を乗せる。

料理研究家 田中可奈子さんのワンポイントアドバイス

クリーミーさを出す場合、豆腐の代わりに豆乳を入れてもよいと思います。オリジナルのアイデアは味噌とポン酢を使用するレシピでしたが、塩分を考慮し、味噌を使わずポン酢をレモンに置き換えたイタリアン風レシピができました。トマトのさわやかさが引き立つ、暑い日にもぴったりなレシピです。