

トマト



リコピンを含む緑黄色野菜です。真っ赤に熟したトマトは香りが強く、ほど良い酸味と甘味があります。



お料理ママさん

※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



「味ぽん®」肉ぶっかけ麺

調理時間
15分

1人分
568kcal

「味ぽん®」肉ぶっかけ麺

調理時間

15分

1人分

568kcal

【材料/2人前】

うどん(冷凍).....1玉

豚ロース肉 薄切り.....200g

トマト.....1個

アボカド.....1/2個

ゆで卵.....1個

ミツカン 味ぽん®.....大さじ2

サラダ油.....大さじ1

A だし汁.....2カップ(かつおだし)

A ミツカン 味ぽん®.....大さじ3

【作り方】

①うどんはゆでて水に取り、冷やして水けをきって器に盛る。

②ゆで卵は輪切りにする。アボカドとトマトは1cm角程度に切る。

③フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を入れて炒め、「ミツカン 味ぽん®」を入れてからめる。

④①に③をのせて②を飾り、合わせた**A**をかける。