入賞

ミルクトマトうどん

三重県鈴鹿市　三重県立白子高等学校　余語奏歩



材料（1人分）

- うどん……1玉
- シーフードミックス……60g
- 牛乳……200ml
- トマト缶……150g
- にんにくチューブ……2cm
- オリーブオイル……小さじ1
- チキンコンソメ……1個
- バター……5g
- 塩……適量

作り方

1. フライパンにオリーブオイルとにんにくチューブ、トマト缶を入れてひと煮立ちさせる
2. ❶にシーフードミックス、牛乳、チキンコンソメ、バターを加えて温める
3. 茹でたうどんを加える
4. 塩で味を調える

考案者のひと言　牛乳が苦手な私でも、トマトと合わせることで食が進みました!

審査委員のコメント

包丁を使わずに作れる手軽さが嬉しいですね。
パスタにも合いそうなので、アレンジがはかどりそうです。

