

お料理する人を応援します!



小田真規子の旬をおいしく! かんたん

アイデアクッキング

寒い季節に食べたくなるクリーム系のパスタ。

トマトソースに生クリームを加えて酸味をやわらげ、旬のほうれん草をたっぷり加えました。太めのパスタの代わりにうどんを使うと、モチモチとした食感が生かれます。

おだまきこ / 料理研究家
料理を作る楽しさや大切さを多くの人に届けたいと、誰にでも作れるレシピを数多く発表。近著は『まいにち小鍋』(ダイヤモンド社)。



旬



ほうれん草
栄養バランスがアップ!

+



CGC さぬきうどん
(冷凍食品)
もちもちとした食感が楽しめる

+



明治北海道十勝純乳脂45
コクをプラスし味をマイルドにまとめる

おいしさの決め手はコレ!

たっぷりほうれん草のトマトクリームうどん

1/3量で734kcal 塩分2.9g 時間25分

材料(2~3人分)
うどん(冷凍食品)…2玉
鶏もも肉…1枚(250g)
ほうれん草…1束(200g)
たまねぎ…½個

A 塩…小さじ½
こしょう…少々

オリーブ油…大さじ1

B ホールトマト(缶詰)…1缶(400g)
塩…小さじ½
こしょう…少々

明治北海道十勝純乳脂45…1パック(200ml)

作り方

1 材料を切る

ほうれん草は長さ7cmに切る。たまねぎは繊維に沿って薄切りにする。鶏肉は4cm四方に切り、Aをふる。

2 鶏肉を焼き、たまねぎを炒める

フライパンにオリーブ油を中火で熱し、鶏肉を並べて3分焼く。裏返してさらに2分焼き、一度取り出す。油の残ったフライパンにたまねぎを入れ、しんなりするまで2分ほど炒める。

3 トマトクリームソースを作る

Bを加えて強めの中火にし、トマトをつぶしながら5分ほど煮詰める。水分がとんでろりとしてきたら、半量の明治北海道十勝純乳脂45、鶏肉を加えて混ぜ、2分煮る。

4 ほうれん草、うどんをゆで、ソースとからめる

別の鍋にたっぷりの湯を沸かし、うどん、ほうれん草を入れて2~3分強火でゆでる。ゆで上がったならざるにとり、③に加えて混ぜる。残りの明治北海道十勝純乳脂45を加え、中火で1~2分混ぜ合わせる。

1



2



3



4



ココがポイント!

煮詰めたトマトに、半量の明治北海道十勝純乳脂45を加えて、あっさりとしていてコクのあるソースのベースを作ります。残りの半量は、クリームのなめらかさを生かすため、最後の仕上げに加えます。

Close up!

ミルク本来のコクが味わえる
乳脂肪分45%



明治北海道十勝純乳脂45
生乳本来の甘みとコクが味わえる乳脂肪分45%。キャップ付きのパウチ包装「新鮮スマートパック」は、持ちやすく注ぎやすいフォルム。光や空気から守り、おいしさを長持ちさせます。