

ひっぱりうどん

鍋から熱々のうどんをひっぱりだして具沢山のたれでいただく1品です。

さば缶や納豆はカルシウムやたんぱく質がとれて、さば缶はビタミンD、納豆はビタミンKが豊富なため、骨づくりや骨を支える筋肉づくりに必要な栄養をしっかりとることができます。

さば缶、納豆、卵などそのまま使える食材で簡単に作れるため、災害時にも使えるメニューです。



ひとり分あたりの 栄養価



たんぱく質 36.0g 脂質 19.2g 炭水化物 69.2g
ビタミンD 10.2μg ビタミンK 194μg

●材料 (2人分)

・うどん (乾麺)	2人前(200g)	・長ねぎ (カット済み)	50g
・さば缶 (水煮)	1缶(150g)	…小口切りのものを用意	
・納豆	2カップ(60g)	・焼きのり	1枚
・卵	2個	・すりごま	小さじ2

●作り方

- ① 鍋 (あれば土鍋などの浅い鍋) にたっぷり湯を沸かし、うどんをゆでて火を止めます。
- ② 納豆は、付属のたれとお好みで付属のからしを加え、混ぜ合わせます。
- ③ 深めの器を2つ用意し、それぞれの器に、さば缶 (汁は別にしてとっておく)、納豆、卵、長ねぎ (カット済み) を盛り付けます。
- ④ 薬味皿にちぎった焼きのり、すりごまをのせます。

【召し上がり方】

③を混ぜ合わせ、お好みでさば缶の汁を加え、うどんのたれを作ります。

お好みで④を加え、鍋からひっぱりだした熱々のうどんを加えて、絡めながらいただきます。

※ 栄養価：納豆(たれ・からし込み)1カップ塩分0.4gの製品を使用した時の塩分です。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。

なの花薬局