

メニュー名	鯖缶の味噌煮込みうどん
調理のポイント	具材はお好みで揚げ玉や卵、油揚げなども加えることができ、アレンジの効くレシピにしました。味噌煮のタレのみでは塩味と水分量が足りなかったの で、めんつゆを加えて食べやすくしました。

## 【材料】

食材	分量 (2人分)
サバの味噌煮	2缶
めんつゆ (2倍濃縮)	大さじ2
うどん	2玉
しょうが(チューブ)	小さじ1 (5g)
かまぼこ	6枚 (50g)
刻みネギ	大さじ1 (6g)

## 【作り方】

①	缶の中でサバの身をほぐし、めんつゆ・しょうがを加える。
②	かまぼこは1cm幅に切る。ネギは小口切りする。
③	耐熱容器にうどんと①を入れふんわりとラップをかけ、電子レンジ500Wで4分加熱する。
④	かまぼこ刻みネギを盛り付ける。

## 【写真】



## 【栄養価】

1人分			
エネルギー	:	555	kcal
たんぱく質	:	32.5	g
脂質	:	21.6	g
食塩相当量	:	4.1	g