

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	かまぼこと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