

普段のうどんを少しアレンジ

さば缶と納豆で栄養満点！

さば缶納豆うどん



内海さん 鹿内さん 早崎さん

材料 (1人前)

うどん (3袋入り茹でめん)	1袋
納豆 (好みでひきわり)	1/2パック
さば味噌煮缶	1/3缶
大根おろし	50g
ねぎ	10g
削り節 (小袋)	1/2パック
めんつゆ (3倍濃縮)	小さじ2
水	100g
オリーブオイル	小さじ1/2
のり	お好みで

1

大根をおろし、ねぎをきざみます。さば缶はざるで汁をきります。納豆は混ぜておきます。

2

うどんを茹でて、ゆで汁ごとどんぶりにいれます。

3

Aの具材を混ぜあわせてつけだれにします。

4

3にうどんをつけていただきます。

調理のコツ

3のつけだれはお好みで自分だけのレシピを作って楽しんでください。うめ、しそ、とろろなどもおすすめ。

栄養ポイント

さばには、DHA、EPAが多く含まれています。さば水煮缶の汁に溶け出しているため、みそ汁等には汁も使用する方法もあります。ただし、塩分を含むため、注意が必要です。

栄養価

エネルギー量：350kcal
炭水化物：47.9g
たんぱく質：14.5g
脂質：9.5g
食塩相当量：1.92g