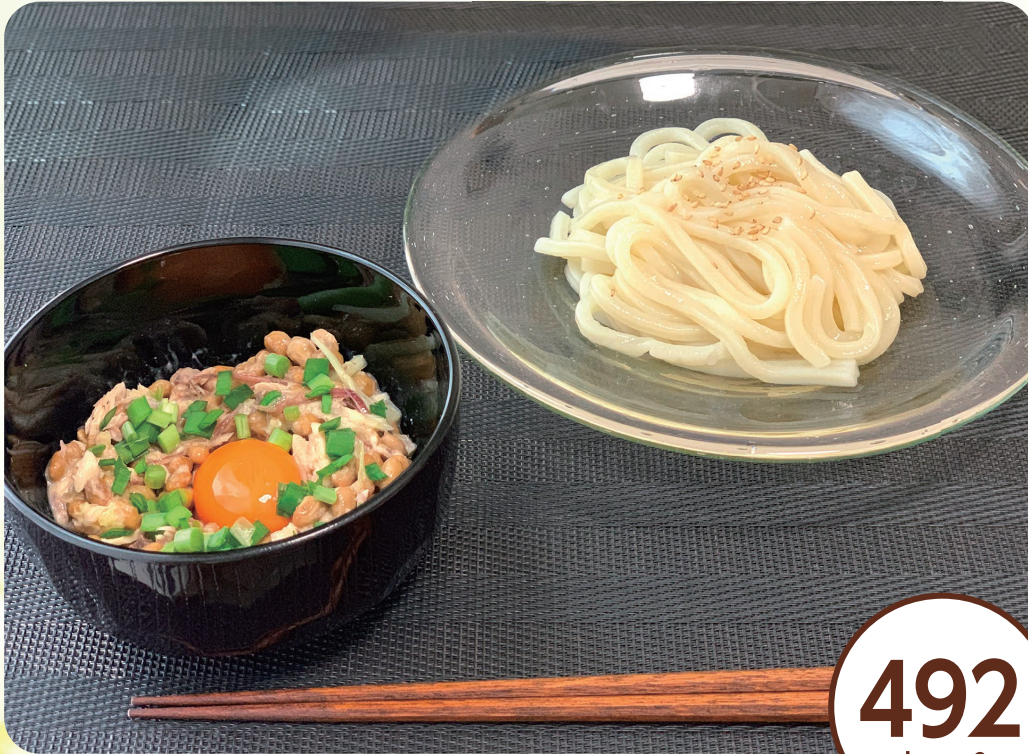


山形名物 さば缶で作るひっぱりうどん(冷やし)



492
kcal

作り方(1人前)

- ①うどんを茹でて冷水につけ、もみ洗いして水気をきる。
- ②納豆をすりつぶし、さば缶(煮汁も一緒に)、青ねぎ、みょうが、Aを加えて混ぜ合わせる。最後に卵黄をのせる。



材料(1人前)

- うどん・・・80g
- さば缶(水煮)・・・1/3缶
- 納豆・・・1パック
- 青ねぎ・・・1/2本
- みょうが・・・1本
- 納豆に付属しているタレ・・・1袋
- めんつゆ(ストレート)・・・小さじ1
- すりおろし生姜(チューブ)
・・・お好み量
- いりごま・・・少々
- 卵黄・・・1個

A

山形県の郷土料理、さば缶を使った“ひっぱりうどん”。暑い時期は冷やして食べるのもあり! 納豆と合わせることで、さばに含まれるEPA・DHAをより効果的に摂取できます!

