



缶詰で簡単！！

鯖味噌うどん

【材料】 2人前

※写真は1人分

サバ缶(味噌煮)	1缶(200g)
そうめん(乾)	200g
水菜	100g
めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ2
水	150mL

🕒 調理時間 15分 食塩相当量 2.7g カロリー 540kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	24.0g	食物繊維	4.0g
脂質	13.4g	カルシウム	666mg
炭水化物	76.8g	ビタミンD	10.0μg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

【作り方】

- ①水菜を5cmの長さに切って茎の部分を耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジで1分(600W)加熱する。
- ②そうめんをパッケージの記載通りに茹で、ざるにとり、器に盛りつける。
- ③サバ缶を耐熱容器に移して身をほぐし、骨を取ってからラップをかけて電子レンジで30秒(600W)加熱する。
- ④①の水菜と③のサバ缶を混ぜる。
- ⑤めんつゆと水を混ぜて耐熱容器に入れ、電子レンジで1分30秒(600W)加熱する。
- ⑥②のそうめんの上に⑤をかけ、④を盛り付けて水菜の葉の部分をちらせば完成。

このレシピのポイント

滋賀県湖北地域の郷土料理である鯖そうめんを味噌煮缶を使い、味噌味にアレンジしました。

夏だけではなく、冬もそうめんを楽しめる温かい一品です。

カルシウム(サバ缶・水菜)を吸収するためにはビタミンD(サバ缶)が必要ですが、このレシピでは両方を摂取することができます。

フラワー作

制作：大阪公立大学生活科学部・生活科学研究科
大阪市立大学生活科学部・生活科学研究科