



主食

サバ缶ぶっかけうどん



■材料（2人分）

- ・うどん(冷凍) 2玉
- ・サバ缶(水煮) 1缶(180g)
- ・白ねぎ 1本(100g)
- ・小松菜 1/2束(100g)
- ・めんつゆ(2倍濃縮) 大さじ2
- ・水 200ml



1人分

エネルギー 348kcal たんぱく質 18.5g 塩分 2.4g

このレシピでとれる食品群



さかな



やさい

★ ポイント ★

塩分控えめで、野菜がたくさん入ったボリュームのあるうどんです。
サバはできるだけ崩さないように煮ましょう。



■作り方（調理時間15分）

- ① うどん(冷凍)を耐熱皿に入れ、ラップはかけず電子レンジで加熱(1玉の加熱時間 600W 約3分)
- ② 小松菜は3cm長さに切る
白ねぎは斜め薄切りにする
- ③ 鍋に水、めんつゆ、サバ缶(汁ごと)、②を入れ中火で熱し、沸騰したら3分煮る
- ④ 器にうどんを入れて③をかける

★ アドバイス ★

魚のにおいが気になる方は、しょうがを加えてみましょう。
野菜は大根や人参などの根菜類やきのこ類を入れてもおいしくできます。

