

鯖缶と薬味たっぷりうどん



栄養価
一人あたり

エネルギー
300kcal

材料 2人分

冷凍うどん 2玉(約360g)
鯖水煮缶 1缶
きゅうり 1本(約100g)
塩(塩揉み用) 少々

みょうが 1個
青じそ 4枚
麺つゆ(2倍濃縮) 小さじ2(10g)

たんぱく質 16.1g
脂質 6.1 g
炭水化物 42.3g
塩分 1.7 g

作り方

- 1、鯖は軽くほぐす。きゅうりは薄い小口切りにして塩揉みして5分置き、水気をしぼる。みょうがは薄い小口切り、青じそは軸を切り落とし、重ねて丸め千切りにする。みょうがと青じそは合わせておく。
- 2、うどんをパッケージに書かれた表示通りにレンジで加熱する。冷水で冷やし、水気を切ってお皿に盛る。
- 3、2にほぐした鯖ときゅうりを盛り付ける。その上にみょうがと青じそを盛り付け、最後に麺つゆをかける。

鯖缶には不飽和脂肪酸のEPAやDHA、ビタミンD、カルシウムなどが豊富に含まれています。不飽和脂肪酸には中性脂肪や悪玉コレステロールを減らし、動脈硬化を予防する効果があると言われています。

香味野菜のみょうがや青じそを利用することで、低塩分ながら味や香りをしっかりと感じられるレシピです。