

## たんぱく質もしっかり摂って夏バテ対策！

### 冷やしひっぱりうどん



【1人あたりのエネルギー】

エネルギー 444kcal 塩分 1.9g

たんぱく質 26.6g

～レンジで簡単シリーズ～

\* 日本食品標準成分表2020年度版(八訂)に基づいて計算をしています



#### 【材料(2人分)】

* さば水煮缶	1缶(190g)
* 納豆	2パック
* ゆでうどん(冷蔵品)	2玉
* 納豆たれ	2個
* しそ	4枚
* みょうが	10g

お好みで卵黄を加えてもおいしくいただけます。

かつお節・のり・ごまなどの薬味もおすすめです！



こちらの商品を使用  
していますが、  
他の商品でもお作り  
いただけます！

#### 【作り方】

- ① しそは千切り、みょうがは粗みじん切りにします。
- ② ゆでうどんは袋から取り出して耐熱容器にのせ、大さじ1程度の水を回しかけます。ふんわりラップをして電子レンジ(500W)で2分温めます。まだ冷たい場合は様子を見ながら追加加熱してください。
- ③ 火の通った②を水で締め、水を張った器に盛り付けます。
- ④ 納豆に付属のたれ(1袋)を入れ、よく混ぜます。
- ⑤ 器2個に水気を切ったさば缶、納豆、薬味の順にそれぞれ盛り付けます。
- ⑥ ⑤をお好みの具合にかき混ぜ、うどんを入れて絡めて召し上がってください。

\* さば缶の骨に注意してください。



栄養相談(無料)  
も受付けています♪  
薬局スタッフまで♪



クックパッドからも  
チェックできます！  
みなさんのつくれば  
お待ちしております！

山形県の郷土料理である「ひっぱりうどん」を冷製にしました。火を使って調理するとキッチンの室温が上昇するため、熱中症の危険性が高まります。このレシピでは、うどん(冷蔵品)はゆでずに電子レンジを使っていますので、暑さ対策としておすすめです！

#### 栄養士 MEMO



皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。

レシピ作成:(株)ピー・アンド・エス 管理栄養士・栄養士