



サバの味噌煮の 胡麻和えうどん

材料(1人前)

冷凍うどん	1玉
サバの味噌煮(缶詰)	1/2缶
ブロッコリー(冷凍)	60g
ねりごま	大さじ1/2
にんにくチューブ	小さじ1/2
水菜(ざく切り)	10g

作り方

1. うどんをレンジで加熱(商品の表示時間に合わせましょう)。
2. ブロッコリーも600wのレンジで1分程度加熱。
3. ボウルに鯖缶、ねりごま、にんにくを入れてよく混ぜ合わせます。
4. 3に1,2を加え、具材が絡むように混ぜ合わせます。
5. 器に盛って水菜を乗せれば完成！

ポイント💡

サバの味噌煮にしっかり味がついているので失敗いらず！味噌煮の汁もしっかり使いましょう🍴
練りごまがない場合は、いりごまやすりごまでも大丈夫です🍴