



寒い日に温まる♪



# ☆ さば缶の味噌煮込みうどん



## 【材料】大人2人分、子ども1人分 【作り方】

冷凍うどん	3玉
サバの味噌煮缶	2缶
油	適宜
玉葱	1/2個
しょうが	1片
味噌	大さじ1
砂糖	大さじ1と1/2
しょうゆ	大さじ1/2
水	3カップ

- ①玉葱と生姜は薄切り、玉葱は軽く炒めておく。
- ②鍋にサバの味噌煮缶を汁ごと入れ、  
①と調味料を 加えて火にかける。
- ③沸騰したらアクを取り、うどんを加えて  
2～3分間煮る。器に盛りつけて完成。



サバの味噌煮缶を汁ごと使うので、簡単にコクのある煮汁ができます。サバの味噌煮缶によって、調味料の量は調整してください。お好みで長葱や万能葱を足しても美味しいです。これからの寒い季節に身体温まる一品です♪

令和5年12月号

