

あすゆるらいく

今回のテーマ

腸を整えて免疫力UP!

腸かんたんレシピ 編

サバ味噌納豆うどん (1食あたりナント約133円)

保存もきく鯖缶。さらにサバ味噌、納豆、レタスで免疫UP!
味噌味の甘味と納豆は相性が良いですよ～

～材料～ (1人分)

- ・茹でうどん 1玉 (約30円)
- ・サバ味噌缶詰 1/2缶 (1缶約100円)
- ・納豆 1パック (3パック入り約100円)
- ・レタス 葉2枚分 (1玉約130円)
- ☆お好みでめんつゆ 小さじ1～2



キムチもプラスすれば
さらに乳酸菌UP
(1パック約300円)

～作り方～

- ① うどんを井ぶりに入れ、うどんが浸るくらいの量の水を入れ、レンジでチン (2分程度)
※冷凍うどんの場合は井ぶりに移しラップをかけてパッケージの表記通りチン
- ② お湯を捨てる
- ③ 納豆は添付のたれや練がらしを混ぜておく
- ④ うどんの上にちぎったレタス、サバ缶、納豆を盛り付ける
※さばの味噌煮缶の煮汁もかけると栄養価UP
- ⑤ お好みでめんつゆをかける
- ⑥ 出来上がり! サバをほぐして召し上がれ



ご意見ご要望はコチラまで!

学生相談室 gakroom☆office.tut.ac.jp

☆メールにかえてください