

ひっぱりうどん



栄養成分表示(1人分当たり)

● 熱量	714kcal
● タンパク質	37.6g
● 脂質	23g
● 炭水化物	92.7g
● 食塩相当量	3.4g
● カルシウム	195mg

材料 (4~5人分)



乾麺うどん	400g
~以下アレンジしつけだれ~	
納豆	適量
卵	数個
おみ漬け	適量
サバの水煮	1缶
とろろ	2分の1
長ネギ	半分
バター	適量
かつお節	適量
めんつゆ	適量
一味・七味	適量

山形内陸地方で主に食べられるうどん料理。茹で上がったうどんをそのまま鍋から引っ張りあげて納豆で食べる。納豆の他にサバの水煮や卵などを入れアレンジして食べることもある。

★ひっぱりうどん専用の乾麺も市販されています。

調理工程 (調理時間：10分)

- ①大きい鍋にたっぷりのお湯をわかし、沸騰したら乾麺を入れる
- ②束にならないように数回かき混ぜて、7~8分茹でる
- ③お好みでつけだれをつくり、鍋から直接麺をすくってつけだれをからめて食べる

つけだれアレンジ

- ア) 卵1個、サバの水煮、納豆、長ネギ少量、めんつゆ50ccを入れ、軽くかき混ぜる
- イ) サバの水煮、納豆、長ネギ少量、めんつゆ30cc入れ軽くかき混ぜる
- ウ) 納豆を入れ粘りが出るまでかき混ぜる、次にとろろを入れて再びかき混ぜる、おみ漬け、長ネギを入れてかき混ぜたら最後にめんつゆを入れる
- エ) 納豆、長ネギ、かつお節を入れ粘りが出るまでかき混ぜ、最後にめんつゆを入れる