

津山ホルモンうどん

良質な和牛の産地である中国地方は和牛の放牧に適した気候 津山地方でも和牛の飼育が盛んでした。食肉牛の需要が増える中、以前は廃棄していたホルが、鉄板焼き店を中心に美味しい料理として徐々に広まり、ホルうどんも津山の定番になりました。

1人分材料

牛ホルモン	75g
冷凍うどん	200g
キャベツ	50g
もやし	50g
ねぎ	15g
焼肉の(みそ)	30g
しょうゆ(淡口)	8cc
ゆずの搾り汁	5cc
酒	10cc

エネルギー	430kcal
たんぱく質	18.4g
脂質	14.7g
食塩相当量	3.4g

作り方

- 1、冷凍うどんはゆで、野菜は大きめに切ります。
- 2、熱したフライパンに、ホルモンを入れ、脂分が出たらキッチンペーパーなどで取り除き、酒を加えます。
- 3、野菜を加え、しんなりしてきたら、うどんを加え、味噌としょうゆで味付けし、最後にゆずの搾り汁を。

