

山形の郷土料理をみんなでたのしく♪

主食

ひっぱりうどん

所要時間：10～20分
(べったり時間5分)



他のつけダレは
裏面へ👉

材料 (約4人前)

うどん	(4人分)
納豆	2～4パック
サバ缶	2缶
長ねぎ	1/2本
卵黄(全卵でもOK)	4個
しょうゆ or めんつゆ	お好みで

※その他のつけダレは裏面でご紹介

作り方

1. うどんを茹でて鍋ごと食卓に出す。
(写真はホットプレート付属の鍋プレートを使用して食卓で茹でたもの)
2. 納豆は付属のタレを入れて混ぜ、サバ缶(水煮・みそ煮どちらでもOK)とみじん切りにした長ねぎ、卵黄を器に入れてかき混ぜ、めんつゆやしょうゆで味を整える
3. 茹でたうどんを鍋からひっぱってき
てよくからめる

栄養価 (1人前)

熱量(加-)：502kcal たんぱく質：26.4g 塩分：1.8g

つけだれやトッピングで楽しんで



一緒にお肉や野菜を茹でても

表面ではひっぱりうどんの代表的なつけだれをご紹介しましたが、その他にもつけだれを変えたり、好きなトッピングで味変をしてみると楽しいのでは♪

つけだれ(1人前)

ゴマ豆乳坦々だれ

すりごま：小さじ2

ピーナツバター

：小さじ2

みそ：小さじ1.5

砂糖：小さじ1/2

豆乳：80mL

ごま油 or ラー油：少々
(あれば肉そぼろ)

※少し電子レンジにかける
と混ぜやすい

おろしツナだれ

大根おろし：お好み

ツナ缶：お好み

めんつゆ：お好み

トッピング

- ・きざみ(ちぎり)海苔
- ・しらす干し
- ・ほぐしたラコ(明太子)
- ・バター(うどんが温かい
うちに溶かして!)
- ・天かす
- ・チーズ
- ・マヨネーズ
- ・オクラ・きゅうり
- ・たくあん・キムチ



誰のうどんが美味くなる
か色々なトッピングやつけ
だれを試してみよう!

大きなお鍋でうどんを茹でて、そのままみんなで楽しくつついて食べますが、うどんを茹でるときに豚バラ肉などのお肉や、白菜、キャベツなどの野菜なども一緒に茹でて食べれば、たんぱく質や食物繊維も一緒にとれる上に満足感も得られます。

しゃぶしゃぶ感覚で楽しんでみては♪

ひっぱりうどんは山形の郷土料理

ご存じの方も多いと思いますが、ひっぱりうどんは山形の郷土料理として芋煮などと同様に各家庭で食べられています。

「ひっばって取り合うほどおいしい」ので、その名になったそうですが、地域によっては「ひきずり」とも呼ばれるそうです。これは鍋からうどんを引きずってとることからきているそうですよ。