

冷凍

種子島特産

# 青魚うどん

・種子島近海で獲れる青魚（トビウオ・アジ・サハ等）をすり身にして練り込んでいます。  
・青魚のサラサラ成分のDHAやEPAは、体を構成する必須脂肪酸です。  
・必須脂肪酸は、体内では作られず積極的に補給することが大切です。  
・この「青魚うどん」は、魚離れが進む現代人の健康をサポートします。  
・煮込みうどんにすると青魚のタシが溶け出しおいしく召し上がれます。

《一人前》

## 青魚うどんの作り方（一人前）

- ①お鍋に凍った青魚うどんを1パックとお水 300cc を一緒に入れます。
- ②火にかけ、青魚うどんが柔らかくなりましたら、お醤油とみりんをお好みの分量入れて、味を調べてお召し上がり下さい。  
また、お鍋にも最適です。