

千僧駐屯地ご当地グルメ

「千僧牛もつうどん」

～ 美味しい牛もつを使用した
「ザ・なにわのうどん」～

PRポイント

牛もつ、キャベツ、ニラをたっぷり乗せた満腹メニュー!!



「もつ」と「ホルモン」の違いご存知ですか??

もつは、牛・豚・鶏などの内臓全般の呼び名で、ホルモンは内臓の中で牛や豚の腸に限定した呼び名のようです。どちらも本来は同じ意味なんです。

現在は地域やお店によって色々な使い方がされていますが、関西では昔「放るもん」(捨てるもの)で「ホルモン」と言われるようになったとか…。破棄されていた部位だったようです。今では、こんなに美味しそうなメニューに大変身☆☆☆

栄養ポイント

寒くなる季節におすすめのあったかメニュー!
牛もつにはコラーゲンが含まれていますが、ビタミンを多く含むキャベツやニラと一緒に食べることでコラーゲンの吸収率がアップします!

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

ゆでうどん	200g
牛もつ	90g
キャベツ	80g
ニラ	40g
スープ:もつ鍋スープの素、昆布だし、薄口醤油、みりん	



千僧牛もつうどん



作り方

- 1 もつ鍋スープの素、昆布だし、薄口醤油、みりんを味付けをし、スープを作る。
- 2 牛もつはポイルしておく。
- 3 キャベツ、ニラを炒めてポイルした牛もつを入れてさらに炒める。
- 4 丼に茹でたうどんを盛り、熱々スープをかけ、3をトッピングする。

大阪(関西)人気メニューのひとつに「かすうどん」があります。この「かす」こそ牛もつなんです。牛もつを脂分が抜けるまで低温でカリカリに揚げたもので、「油かす」とも言われています。うどんのトッピングはもちろん、お好みやきやもつ鍋などに使います。高たんぱく、低脂肪、コラーゲンたっぷり、リカリ、中はプルプル。旨味が凝縮何に使っても美味しいです♡

