

千僧駐屯地 肉

「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、にら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 |
| にら | 40g |

スープ:もつ鍋スープの素、昆布だし、薄口醤油、みりんで味をととのえる。



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、みりんで味付けをし、スープを作る。
- 2 牛もつはポイルしておく。
- 3 キャベツ、にらを炒めてポイルした牛もつを入れてさらに炒め合わせる。
- 4 丼に茹でたうどんを盛りスープを盛り付け、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♥

