



[冷しうどん]

[おすすめ ヘルシーレシピ 2017/05]



材料：2人分

冷凍うどん	2玉
豚ロース薄切り	100g
大根	3cm程
トマト	100g
しその葉	4枚
貝割れ大根	1/3パック
片栗粉	適量
A麺つゆ（ストレート）	100ml
A柚子胡椒	小さじ1/2杯

栄養価：1人あたり

エネルギー	386kcal
たんぱく質	15.9g
脂質	10.6g
炭水化物	53g
塩分相当量	2.4g

片栗粉をまぶして茹でることで旨味を逃がさず、やわらかく仕上がります。

作り方：

1. 豚肉は1枚ずつ広げ、片栗粉を両面に薄くまぶす（余分な粉ははらう）80度ぐらいのお湯で色が変わるぐらいまでさっと茹で、ザルにとり、そのまま冷ます。
2. 大根はすり下ろす。トマトは食べやすい大きさに切り、しその葉は千切りにする。貝割れ大根は根元を切る。
3. 冷凍うどんはさっと水にぬらして、器にいれてラップをし、電子レンジで3分加熱し、冷水で冷やす。
4. Aの材料を混ぜ合わせる。
5. 器に水気を切ったうどんを盛り、その上に1.2の具材をのせる。
6. 食べる直前に3をかける。お好みでいり胡麻や薬味を添えても良いでしょう。

麺類を食べる時は野菜が少なく、麺のみになることがあり、栄養バランスも偏ってしまいます。

今回紹介するのは簡単、手軽に出来る冷やしうどんです。のせる野菜や具材はご自宅にあるものを自由に組み合わせれば、色々なアレンジが可能で、栄養のバランスも良くなります。

柚子胡椒がアクセントですが、ピリ辛が苦手な方は柚子胡椒をなしにするか、少量にするなどお好みの辛さに調整してお試しください。