



わここの 減塩✕減糖レシピ



©和光市

めかぶと温泉卵のぶっかけうどん



めかぶにはコレステロールや糖質の吸収を緩やかにする働きがあります。

【1人分あたり】

エネルギー：176kcal
たんぱく質：20.6g
脂 質：5.2g
糖 質：9.5g
食塩相当量：3.1g



◎材料：2人分

うどん(減糖麺) 2玉
めかぶ 2パック
鶏ささみ 100g
温泉卵 2個
きゅうり 1本
みょうが 2個
大葉 5枚
めんつゆ(3倍濃縮) . . . 50ml
水 150ml

【作り方】

- ① めんつゆと水は合わせておき、冷蔵庫で冷やす。きゅうりは小口切りにし、塩(分量外)をふり、水気がでたら絞る。みょうがは小口切りにし、水にさっとさらして水気を切る。大葉は千切りにする。
- ② ささみは耐熱容器に並べてふんわりとラップをして500wの電子レンジで2分ほど加熱をして冷やす。筋を除いて手でほぐす。
- ③ うどんを袋の表示通りに茹で、冷水にさらし、水気を切る。
- ④ ③を器に盛り、①②の具材を上に乗せる。めんつゆをかける。



●レシピのワンポイント

暑い夏は、のど越しの良い麺類が食卓に登場する機会が多いのではないのでしょうか。麺類にネギだけや具材がないと、本来必要なたんぱく質や食物繊維、ビタミン、ミネラルなどの栄養素が不足してしまいます。麺類の献立の際には、肉や魚、野菜を意識してとりいれるようにして、夏バテを予防しましょう！※麺類のつゆは残しましょう！

おいしく減糖の ワンポイント

市販の糖質オフ麺を利用していただくと、さらに減糖料理になります。

