

「今日のお料理」ならぬ…

# 今月のオススメレシピ

2017.6  
第40回  
担当:新谷

## 第40回のテーマ「初夏の味\*さっぱりレシピ」

梅雨の時期に入りましたね。暑くなるにつれ、食欲も落ちてしまいがちです。今回はじめじめとした暑い日でもさっぱり食べられるレシピをご紹介します♪

### 梅シソつけうどん

#### 材料 (2人分)

- とりささ身……2本
- 長ねぎ……1本
- しいたけ…2個
- 水菜……1茎
- 大葉……4枚
- 冷凍うどん…2玉
- だし汁……400cc
- しょうゆ…小さじ1
- 酒………大さじ1
- みりん……大さじ1
- 梅干し……1個
- 片栗粉…小さじ2/3

他のきのこ類でもOKです



#### 栄養成分(1人分)

カロリー: 362kcal  
たんぱく質: 17.2g  
脂質: 1.4g  
炭水化物: 66.0g  
塩分量: 2.4g

#### 作り方 調理時間: 約20分



- ①とりささ身は薄いそぎ切りにし、片栗粉を薄くまぶす。長ねぎ、水菜は3cm幅に切る。しいたけは軸を切って7~8mmの幅に切る。大葉はせん切りにする。
- ②鍋にだし汁と酒を入れ、長ねぎ、しいたけ、ちぎった梅干しを加える。煮立ったら弱火にし、2~3分煮る。
- ③ねぎが煮えたら、しょうゆ、みりんを加えて調味し、とりささ身を入れる。ささ身に火が通ったら火を止める。
- ⑤冷凍うどんを耐熱皿にのせ、袋の表示どおりに電子レンジで加熱する。その後流水で冷やし水気をきる。
- ⑥うどんを入れたお皿に水菜添える。別の器につゆを注ぎ大葉をのせて完成。

長ねぎはフライパンで焦げ目をつけてから加えると香ばしくなります!

### 管理栄養士からのワンポイントアドバイス

大葉の旬は6月で、カロテンが豊富に含まれています。カロテンは抗酸化作用や、免疫を増強する働きがあります。また、長ねぎの香り成分のアリシンは疲労回復、血行促進などの働きがあります。さらに梅干しに含まれるクエン酸には疲労回復、食欲を増進させる働きもあります。ですが梅干しは塩分が多く含まれているので食べる時は1日1個までにしておきましょう。