

## 冷や汁うどん

1 人分 391kcal 塩分 2.2 g

### 【材料 2 人分】

・ひやむぎ(乾麺) 160g	・青じそ(大葉) 5~10 枚(お好みで)
・白ごま 大さじ 3	・きゅうり 1/2 本
・みそ 大さじ 1・1/2	・みょうが 1 個
・砂糖 大さじ 1	・しょうが 1 片
・水 150cc	



### 【作り方】

- ① ひやむぎは、たっぷりの湯でゆでて、冷水でよく洗っておきます。
- ② 青じそは細く切り、きゅうりはうすい輪切りにします。
- ③ すり鉢で白ごまをすり、青じそを入れてさらにすりませます。
- ④ みそ、砂糖を加え、さらにすりながらよく混ぜ、きゅうりも加えてすりこぎで軽くつぶします。
- ⑤ 水を少しずつ加え、溶きのばします。
- ⑥ 器に盛り付け、みょうがのうす切り、おろししょうがを添えます。

### ☆☆☆栄養情報☆☆☆

**定番のひやむぎも、ごまだれにすると目先が変り食欲がアップ! そうめんやうどんにもあいます。ごまに含まれる「ゴマリグナン」や、青じその「ポリフェノール」には抗酸化作用があるといわれています。**

レシピ提供… 保戸野地区 戸田様

管理栄養士 谷口 典子

皆様のレシピを教えてください! 栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。