

1 人分 276kcal 塩分 2.3g

【材料(2 人分)】

・ゆでうどん		・長いも	80g
(又は冷凍うどん)	2玉	・みょうが	2本
・オクラ	4本	・めんつゆ(ストレート)	100ml
・なめこ	100g	・きざみのり	適量



【作り方】

- ① 沸騰したお湯にうどんを入れゆでます。ゆで上がったなら氷水にとり水気をきっておきます。
- ② オクラは塩(分量外)で表面をこすり、熱湯でさっとゆで、冷水にとり小口切りにします。
- ③ なめこは軽く湯通しをして冷水にとり水気をきります。長いものは皮をむいて細切りにします。
- ④ みょうがは薄切りにして冷水にとり水気をきります。
- ⑤ 器にうどんを盛り、オクラ、なめこ、長いも、みょうがを上に乗せます。
- ⑥ ⑤にめんつゆをかけ、きざみのりを乗せたら出来上がりです。

☆☆☆栄養情報☆☆☆

オクラ、なめこ、長いものねばねばの成分はムチンといい、粘膜を保護し、胃腸の調子を整える働きがあります。また、疲労回復効果も期待できるため、夏バテ防止におすすめです！

夏が旬のみょうがにはアルファピネンという成分が含まれており、食欲を増進してくれる働きがあります。

栄養士 大石 珠妃

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。