



エネルギーをスピード補給! 鍋料理の定番 うどん



Cooking Recipe

具たくさんでヘルシー!
味わい深い京風鍋

〈作り方〉

- 1 鶏肉はひと口大のそぎ切りに。えびは背わたをとり、さっとゆで、尾を残して殻をむきます。
- 2 ねぎは斜め切り、しいたけは軸をとり、えのきだけは根を切りとってほぐします。
- 3 はくさいとせりは4~5cm 長さに切ります。材料を大皿に彩りよく盛ります。
- 4 あさつきは小口切り、すだちかゆずは半分に切ります。レモンならくし形に。
- 5 土鍋につゆの材料④を合わせて煮立て、材料を煮ながら、
4の薬味と七味でいただきます。



鍋料理で身体の内側からポカポカに。
新陳代謝を高めるねぎや薬味は
たっぷりいただきますよ!

小麦粉を原料とするうどんは、そのほとんどが炭水化物でできています。体内でブドウ糖やグリコーゲンに変成する炭水化物は、脳や身体のエネルギー源となる重要な栄養素。米やパン、その他の麺類も炭水化物を主成分としますが、うどんはそれらに比べて消化吸収性に優れ、すばやくエネルギー補給できるのが特長。運動前や集中力を高めたい時に食べると効果的です。

冬の鍋料理に欠かせないうどん。鍋の締めに入れるのもよし、鍋焼きうどんにするのもよし。栄養バランスを考えて、野菜や肉、魚介などとともにごいただきましょう。

うどんすき

調理時間 約20分
1人分 約303kcal

材料 [4人分]

ゆでうどん 2玉
 鶏むね肉 200g
 えび 4~8尾
 ねぎ 1本(100g)
 しいたけ 4枚
 えのきだけ 1パック(100g)
 はくさい 2枚
 せり 1束(100g)
 だし カップ6
 固形スープ 1個
 ④酒 大さじ2
 みりん、しょうゆ 各大さじ1
 塩 小さじ1と1/2
 あさつき 適量
 すだち(またはゆず、レモン) 適量
 七味とうがらし 適量