



大阪府食育推進キャラクター
「たべやん」



疲れ知らずの身体に

パパッとできる！さっぱりうどん

【材料】 3人前

なす	3本(390g)
オクラ	15本(135g)
うどん(冷凍)	3玉(600g)
梅干し	1個(25g)
かつお節	3g
みりん	大さじ2
濃口しょうゆ	大さじ1
サラダ油	大さじ2

このレシピのポイント

暑くて身体がだるいとき、さっぱりしたうどんでリフレッシュしてみませんか？

グリーンスターやアーリーファイブなどの品種のオクラは、断面の星型を活かして料理のトッピングとしても目を楽しませてくれます！

🕒 調理時間 20分 食塩相当量 3.4g カロリー 360kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	8.9g	食物繊維	8.3g
脂質	8.6g	ビタミンK	57μg
炭水化物	55.9g	葉酸	97μg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

【作り方】

- ①なすのヘタを取り、幅1cm程度の輪切りにし、水につけておく。オクラはヘタを取って洗い、幅2cm程度の輪切りにする。オクラを耐熱皿にのせてラップをふんわりかけ、電子レンジで2分(600W)加熱する。
- ②なすの水気を切り、フライパンで強火で3分素焼きした後、サラダ油を回しかけ、中火で3分焼く。
- ③冷凍うどんを耐熱皿にのせ、ラップをふんわりかけて1玉ずつ、電子レンジで2分30秒(600W)温める。
- ④ボウルにオクラ、種を取った梅干しとみりん、濃口しょうゆを加えて混ぜ合わせる。
- ⑤うどん、なすを皿に盛り付け、④を回しかけ、かつお節をかければ出来上がり。

苺ぱふえ作

制作：大阪公立大学生生活科学部・生活科学研究科
大阪市立大学生生活科学部・生活科学研究科