



かみなぎる!

黒豆ジンジャーのお汁粉風うどん

【材料】 1人前

もち	1個(50g)
うどん(ゆで)	1玉(200g)
煮豆(黒豆)	お好みの量 *本レシピでは大さじ3

A	しょうが(チューブ)	大さじ1/2
	さとう	大さじ2
	水	200ml(1カップ)
	片栗粉	大さじ1
	無調整豆乳	大さじ1

このレシピのポイント

年末年始に疲れた胃をいたわりましょう。

黒豆に含まれるアントシアニンには抗酸化作用が期待できます。しょうがには消化促進作用があり、胃に優しい食べ物として知られています。余らせがちなもちを一つ入れて、「力」をつけましょう。

🕒 調理時間 15分 食塩相当量 0.7g カロリー 498kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	14.4g	食物繊維	6.2g
脂質	5.1g	ビタミンB ₁	0.13mg
炭水化物	104.6g	ビタミンB ₂	0.07mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

【作り方】

- ①Aを耐熱容器に入れ、電子レンジで1分(500W)加熱し、取り出して片栗粉がダマにならないようにかき混ぜる。この手順を合計3回繰り返し、少しとろみのついた汁にする。
- ②鍋にたっぷりの水を入れ、沸騰したらうどんを説明書き通りに茹でる。茹で上がったらずるにとはらず、鍋からそのまま器に盛り付ける。
- ③もちをトースターに入れて、表面に焼き色が付くまで5~6分程度焼く。
- ④②に①と③を盛り付け、お好みの量の煮豆をトッピングして完成。

葵作

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