



レモンでサッパリ味変

うなぎまぜうどん

【材料】 1人前

うどん(ゆで)	1玉(200g)
うなぎの蒲焼き	60g
おくら	18.5g
しょうが	7g
長ねぎ	15g
卵黄	1個(20g)
レモン	20g(果汁3g)

このレシピのポイント

うなぎにはビタミンB₁、ビタミンB₂が豊富に含まれています。ビタミンB₁は糖質の吸収に関わる栄養素で、ビタミンB₂は三大栄養素の吸収やエネルギー産生に関わる働きをします。夏季には糖質が多く含まれる、のど越しの良い麺類を食べる機会が増えます。そのため、これらの栄養素は夏には欠かせません。

味変はかぼすやすだちでも可能です。夏が旬の果実でお試しあれ！

生卵を使用する時は、新鮮なものを選んで賞味期限を守り、食中毒に注意しましょう。冷蔵庫から取り出したらずくに調理し、室温で放置しないようにしましょう。



調理時間 7分

食塩相当量 1.4g カロリー 443kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	19.4g	食物繊維	4.3g
脂質	17.9g	ビタミンB ₁	0.56mg
炭水化物	47.3g	ビタミンB ₂	0.58mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

【作り方】

- ①鍋に湯を沸かしてうどんを表示通りに茹で、ざるにあげて水で冷やし、水気を切っておく。
- ②長ねぎはみじん切りに、レモンはくし切りに、うなぎの蒲焼きは1cm角に切る。しょうがはすりおろしておく。
- ③オクラは塩を振って板ずりし、沸騰した湯で2分茹で、ヘタを落として小口切りにする。
- ④器にうどん、②と③、卵黄を盛り付けて完成。

きのこ作

制作：大阪公立大学生活科学部・生活科学研究科