



美味しく夏バテ対策

ピリ辛ネバネバ混ぜうどん

【材料】 1人前

うどん(ゆで)	1玉(180g)
納豆(糸引き)	1パック(50g)
オクラ	3本(30g)
なめこ	30g
きゅうり	30g
卵黄	1個(20g)
いりごま	3g

A	焼肉のたれ(中辛)	大さじ1(18g)
	薄口しょうゆ	小さじ1/2(3g)
	酢	小さじ1(5g)
	ごま油	小さじ1(4g)
	ラー油	小さじ1(4g)

このレシピのポイント

納豆・オクラ・なめこなどのネバネバ食材は、消化を助ける働きがあり、さらにビタミンB群など夏バテ防止に役立つ栄養素や食物繊維も豊富に含まれています。

ピリ辛の焼肉だれ風のタレが食欲を刺激し、冷たいうどんと組み合わせることで、暑い日でも食べやすく、スタミナをしっかりとチャージできる麺料理に仕上がります。

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ちに調理し、室温で放置しないようにしましょう。

🕒 調理時間 15分 食塩相当量 2.5g カロリー 471kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	16.4g	食物繊維	8.5g
脂質	20.8g	ビタミンC	8mg
炭水化物	48.6g	カリウム	607mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

【作り方】

- ①うどんを表示通りに茹で、冷水でしっかり締めて水気を切る。
- ②鍋に湯を沸かし、塩(分量外)を入れてオクラを1分程度茹で、取り出してヘタを落として小口切りにする。
なめこはさっと茹で、きゅうりは千切りに、納豆は混ぜておく。
- ③ボウルにAを入れてよく混ぜ合わせる。
- ④器に①のうどんを盛り、納豆、おくら、なめこ、きゅうりをのせて中央に卵黄をのせる。上から③のたれをかけ、いりごまを散らせば完成。

かえる作

制作：大阪公立大学生活科学部・生活科学研究科