



大阪市
大阪市食育推進キャラクター
「たべやん」



暑さに勝つ！エネルギーと栄養素

冷製うどん

【材料】 1人前

うどん(ゆで)	200g
梅干し	1個(10g)
ひきわり納豆	1パック(50g)
なす	50g
鶏むね肉(皮なし)	70g
ブロッコリー	80g
塩(茹でる用)	10g
ごま(白)	0.5g
調合油	小さじ2(10g)
ポン酢しょうゆ	10mL
濃口しょうゆ	3mL
A 本みりん	3mL
料理酒	3mL



調理時間 **20分** 食塩相当量 3.4g カロリー 529kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	30.8g	食物繊維	11.1g
脂質	18.7g	ビタミンB ₁	0.47mg
炭水化物	51.1g	ビタミンC	115μg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

【作り方】

- ①沸騰した湯に塩を入れ、鶏むね肉を入れて10分茹で、取り出してほぐしておく。
- ②なすはヘタを落として1cm幅の半月切りにし、熱したフライパンに油をしいてなすを入れ、Aを加えて中火で炒め、しんなりしたら火を止める。
- ③ブロッコリーは小房に分けて耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジで2分(500W)加熱する。
- ④うどんはパッケージに記載のとおり茹で、ざるにあげて流水で洗う。
- ⑤器に④のうどんを入れて①、②、③をのせ、ひきわり納豆、梅干しを盛り付け、ごまとポン酢しょうゆをかけたら完成。

このレシピのポイント

夏バテに効く栄養素はビタミンB₁、B₂、C、クエン酸、たんぱく質です。このレシピはそれらを多く含む食材を入れるだけでなく、栄養素のロスが少ない調理方法にしました。

さっぱりした料理はエネルギー量が少なくなりやすいです。夏バテ対策にはエネルギーも必要なため、少量でエネルギーが摂取できる炒め物も加えました。

雪花菜作

制作：大阪公立大学生活科学部・生活科学研究科