

2019 美活食 ~健康とキレイを目指すレシピ~

10月

~温活レシピ~

「ぽかぽか生姜うどん」



栄養価(1食当たり)

エネルギー	421kcal
炭水化物	65.8g
たんぱく質	17.9g
脂質	9.6g
塩分	1.8g



この組み合わせが
オススメ♪

- かぼちゃの煮物
- 鶏肉ソテー
- サラダ

帯広大谷短期大学生活科学科栄養士課程2年生

川端 智子さん、中村 乃愛さん、松木 優乃さんが考案しました。

監修:林 千登勢 先生(管理栄養士)

このレシピのポイントは???

生姜には「ジンゲロール」や「ショウガオール」という成分が含まれており、これらの成分は血流を改善したり、体の中心から温める働きがあるとされています。生姜を加熱して使い、体の中から温まれるようなメニューにしました。生姜はすりおろして入っているのでスープのような感覚でつゆまで美味しく召し上がれます。お鍋一つで簡単に出来るレシピです。

材料と作り方 (2人分)

~材料~

うどん	2玉
生姜	16g
ごぼう	30g
人参	30g
玉ねぎ	30g
豚肉	30g
めんつゆ	20g
水	400g
青ねぎ	適量
卵黄	2個

~作り方~

- ①生姜はすりおろしておく。
- ②ごぼうはささがき、青ねぎは刻む。人参と玉ねぎ、豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ③鍋にめんつゆと水、②の肉、ごぼう、人参と玉ねぎを入れ火が通るまで煮込む。
- ④次にうどんを入れ煮込み、火を止める前にすりおろした生姜を加える。
- ⑤器に盛り、卵黄と青ねぎを上に乗せて完成。

421kcal

