

2025 美活食 ~温活~

11



栄養価(1食当たり)

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 483kcal |
| 炭水化物 | 65.3g |
| たんぱく質 | 22.4g |
| 脂質 | 16.6g |
| 塩分 | 7.4g |

帯広大谷短期大学地域共生学科 食と栄養コース2年生
佐藤里華さん、巴 愛菜さんが考案しました。
監修:門 利恵先生(管理栄養士)

このレシピのポイントは???

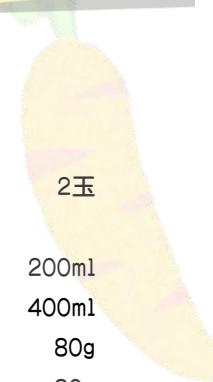
長ねぎには、香り成分のアリシンが含まれており、体温を上昇させる効果があると言われています。長いものには、疲労回復や血行促進効果が期待できるアルギニンのほか、胃腸の働きを助け内臓から体を温めるサポートをしてくれる消化酵素のジアスター酶も含まれています。栄養素が熱に弱いため、今回は生のすりおろしで使用しました。

鍋ひとつでできる手軽な煮込みうどんに、ひと手間加えて栄養バランスもアップ!
長いものとろみでつるつと食べやすく風邪気味の時にもおすすめです。

材料と作り方(2人分)

材 料

| | |
|----------------|-------|
| ゆでうどん | 2玉 |
| めんつゆ (2倍濃縮) | 200ml |
| お湯 | 400ml |
| 長いも | 80g |
| 牛うす切り肉 | 80g |
| 長ねぎ | 40g |
| 卵 | 2個 |



483kcal



作り方

- 長いものはすりおろし、長ねぎは斜め切り、牛肉は食べやすい大きさに切る。
- 鍋にめんつゆとお湯を入れて火にかけ、煮立たせる。
- ②にうどん、長ねぎ、牛肉を入れ、煮込む。
- 牛肉に火が通ったら卵を落とし、ふたをして卵が好みの固さになるまで煮る。
- すりおろした長いものをかけて完成♪

