

【第24回目／平成25年3月号】

* うどの梅肉和え

春うどの旬は3～5月です。春らしいさわやかな苦み、シャキッとした歯ごたえは、この時期ならではの味わいで、うど独特の香りは体調や気分を良くしてくれます。

うどにはカルシウム、カリウム、食物繊維が多く含まれ、また、皮や穂先もきんぴらやてんぷら等にして食べることが出来ます。

今月は、旬のうどを使った梅肉和えの紹介です。

さわやかなうどの香りと、歯ごたえの良い野菜をサッパリとした梅干しで和えましたので、ぜひお試しください。



うどんの梅肉和え

材 料(4人分)

・うどん	1本	A	梅干し	2個
・きゅうり	1本		酢	大さじ2
・長いも	100g		砂糖	大さじ1/2
			塩	小さじ1/3

＝作り方＝

1. うどは皮をむいて4cmの長さの短冊切にし、水にさらす。
2. きゅうりは皮をところどころむき、4cmの長さの短冊に切る。
3. 長いもは皮をむいてきゅうりと同様に切る。
4. Aの調味料を合わせて梅衣をつくり、1～3の材料を加え、よく混ぜ合わせ、器に盛り付けて出来上がり。

* 鶏ささみを茹でて食べやすく割いて加えても美味しく頂けます。

※ 栄 養 成 分 ※

カロリー	39kcal
タンパク質	1.0g
脂質	0.1g
炭水化物	8.5g
カルシウム	15mg
塩分	0.8g

