

うど梅肉和え



材料(2人分)

- | | |
|-----------|------------|
| ・うど・・・80g | ・梅肉・・・8g |
| ・甘味料・・・2g | ・出し汁・・・20g |
| ・青じそ・・・1g | |

- ①うどはあくが強いので、皮は厚めにむく。
薄くスライスし、1cm幅に切る。
- ②酢水に15分～20分漬けておく。
- ③ボールに梅肉、甘味料、出し汁を入れ混ぜる。
- ④⑤に水切りした、うどを入れ和える。
- ⑤盛り付けて、千切りした青じそを飾る。

※出し汁は、いりことかつお節からとっています。

エネルギー
19kcal

塩分	0.3g
コレステロール	0mg
たんぱく質	0.4g

ワンポイント
アドバイス

うどは塩もみしても柔らかくなります。漢方に
よく使われ、その効果は、風邪の初期の発汗解
熱、神経痛、頭痛などの痛みをやわらげる働き
があるとされています。