



栄養コ・ス・パ 満点！時短レシピ

簡単温玉うどん



【材料】(1人分)

冷凍うどん	1玉
温泉卵	1個
もやし	30g
きざみねぎ	5g
納豆	20g
ライトツナフレーク	25g
海苔	1/6枚
かつお節	1g
めんつゆ(2倍希釈)	10ml
青じそ	1枚
すりごま	適宜

【エネルギー 350 kcal, たんぱく質 22g, 食物繊維 3.9g, 食塩相当量 1.7g】

〔冷凍うどん〕

短い加熱時間で食べられるので常備しておく便利な食材。冬は温かいまま、夏は冷水でしめて、と年間を通して使える。

【作り方】

- ① もやしは沸騰したお湯で30秒ゆでて、ざるにあげて水を切っておく。青じそと海苔は細長く切る。納豆はよく混ぜておく。(添付のたれは使わない)
 - ② 冷凍うどんは大きめの丼に入れてラップをかけ、電子レンジ600Wで4分加熱する。
 - ③ ②に同量の水で薄めためんつゆを入れて、うどんとからめる。その上に①と温泉卵、ライトツナフレーク、海苔、かつお節、すりごまをかけて完成。
- 温泉卵の作り方：小鍋に卵がつかるくらいのお湯を沸かし、沸騰したら火を止めて冷蔵庫から出した卵をそっと沈める。蓋をして8分ほどできます。

今回のレシピはめんつゆの量を少なくし、うどんに直接つゆを絡めて作ります。温泉卵や納豆、海苔やかつお節などのうまみ成分の多い具材と一緒に食べることで満足感があり栄養のバランスも良くなり、塩分を減らしてもおいしくいただけます。

1食分のうどんのつゆには5g前後の塩分が入っていることがあり、すべて体の中に入ると、1日の2/3以上の摂取量になります。塩分を摂りすぎると、排せつ機能である腎臓の働きに影響があり、体に水分がとどまることでむくみが出ることとなります。また、血液の水分量も増えて、心臓への負担や血圧の上昇につながるなど、生活習慣病になる大きな原因となります。

上に乗せる具材は、ビタミン類や繊維質のある野菜類と、肉や魚や卵などのたんぱく質源を、それぞれ3種類以上組み合わせることでバランスの良い1食になります。皆さんのオリジナルの温玉うどんを作ってみましょう。



人材バンク
管理栄養士
林 純子

武蔵野市民の皆様へ無料「食事♡(ハート)診断」のご案内です！

調べたい1日分の食事写真・記録表と管理栄養士への質問表を提出すると、食生活改善に繋がるアドバイスが届きます。ご自身はもちろん、家族の栄養バランスが気になる方、何から気を付けたらよいか迷っている方におすすめ！毎月15名限定です。申込は、Web、電話、または窓口にて。

【問い合わせ】(公財)武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター

〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町4-8-10 TEL 51-0793

HP

<http://www.musashino-health.or.jp/k-passport/index.html>

facebook

<https://www.facebook.com/kenkoudankun>