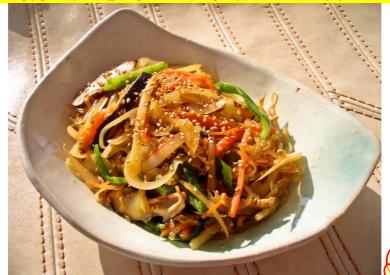
☆うどとひき肉の春雨炒め☆

■ うどのシャキシャキした食感や香りが春を感じる一品!旬の新たまねぎや野菜をたくさん入れて作ってみて☆



うどは穂先も 皮も食べるこ との出来る野 菜です。皮はき んぴらにする などして食べ てみて★

●1 人分●

325kca1

◎材料/2人分

うど 100g(中 1 本) ピーマン 50g(1.5 個) 人参 50g(1/3 本) たまねぎ 100g(小 1/2 個) 干ししいたけ小 2 枚 ひき肉 50g 春雨 100g(乾燥) 白ごま小さじ 1 おろししょうが小さじ 1 ごま油小さじ 1

《調味料》しょうゆ大さじ1 砂糖大さじ1/2 酒大さじ1 オイスターソース小さじ1

金作り方



- ① 皮をむいたうど・ピーマン・人参・たまねぎは同じ長さと太さにそろえて、細切りにし、水で戻した干ししいたけは石づきを取り除き、他と同じく細切りにする。
- ② 春雨は熱湯でもどし、湯を切っておく。
- ③ 熱したフライパンにごま油をひき、ひき肉とおろししょうがを入れてかるく炒め、人参・うど・ピーマン・たまねぎ・干ししいたけの順に入れ炒め合わせ、しんなりしてきたら②を入れて、混ぜておいた調味料で味付けをする。
- 4器に盛り、上から白ごまをかけたら出来上がり!

★旬の食材★ 🥕 🥕 うど 🗡 🥕

うどの旬は 3∼5 月です。シャキシャキっとした食感やほんのりとした苦味や香りは春の訪れを感じ させてくれます!

○うどの業費 ○

うどはほとんどが水分ですが、ビタミンB1・ビタミンB2・食物繊維が含まれています。

- ◎ビタミンB1・・・疲労回復・精神安定
- ◎ビタミンB2・・・肥満予防・動脈硬化予防
- ◎食物繊維 ・・・便秘予防・肥満防止

※うどに含まれるカリウム→血圧を整えます。食物繊維→腸内の老廃物を体外に排出します。