

☆うどとひき肉の春雨炒め☆

📺 うどのシャキシャキと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 🍏

325kcal

🕒 材料 / 2人分

うどん 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

🍳 作り方



- ① 皮をむいたうどん・ピーマン・人参・たまねぎは同じ長さで太さにそろえて、細切りにし、水で戻した干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・うどん・ピーマン・たまねぎ・干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★



うどの旬は 3~5 月です。シャキシャキ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!

🍌 うどの栄養 🍌

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。

メディカルプラザ札幌健診クリニック管理栄養士：小倉絵美

📄 <http://www.doktors.jp/sapporo/ladies/index.html> にて過去のレシピも公開中!! 📄