☆うどと生姜の韓国風和えもの☆

柔らかくて香り豊かなうどを、生姜とコチュジャンでぴりっと辛く味付けしました☆箸休めの一品に！

1人分
29kcal

うどは穂先も皮も
捨てるところがなく、
すべて美味しく
食べる事が出来ます！

材料／2人分

うど・うど穂先 150g　しょうが 5g
【A】酢大さじ 1/2　コチュジャン大さじ 1/2　砂糖小さじ 1

作り方

① うどは皮をむき、4 cmの短冊切りにし、うどの穂先も切り、水にさらす。
② しょうがは、細い千切りにする。
③ 【A】の調味料を混ぜ合わせ、水切りしたうどとうどの穂先、しょうがを入れてよく和えたら出来上がり！

旬の食材　うど

シャキシャキの歯ざわりと春を感じる香りが特徴の軟化うどの旬は 3～4 月です！

うどのほろ苦さの成分には、食欲増進や新陳代謝を促進させる効果が
期待出来ます☆
うどの皮付近は栄養が多く含まれているので皮も料理して食べましょう！

使いきりレシピ ～うどの皮のきんぴら～

① うどの皮を千切りにし、水にさらす。
② 熱したフライパンにごま油をひき、うどとお好みで千切りにした人参を入れて炒める。
③ みりん・酒・醤油で味を調え、最後に白ごまをふったら出来がり！

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://medical-plaza.jp/contents/recipe/index.html にて過去のレシピも公開中！！