

# 土からキッチン～野菜たっぷりサラダうどん～健腸レシピ

2022年6月9日

みなさん こんにちは～😊

まもなく梅雨に入るそうですが、大きな物の洗濯や冬物の片付けなどお天気にすすめましょう！

そんな蒸し暑い日にもピッタリのレシピをお届けします。

今回使用している食材の「とり肉」は気力、体力、消化機能を高める働きがあります。

「梅干し」も体にとっても良い食材です！唾液を分泌させ、口の渇きや吐き気を鎮め、慢性の下痢を止める働きも期待できます！  
有機酸を豊富に含むので抗菌、抗酸化作用も期待できますよ🌈😊

野菜もたっぷり、食欲がない日にも食べていただけたらと思います。

## ● 野菜たっぷりサラダうどん（3人分）

### ○材料

うどん 3玉入り  
ほぐしサラダチキン 2袋  
カット野菜サラダ 2袋  
ネギ 適量  
白だし 大さじ4  
鶏ガラスープの素 大さじ1  
ごま油 適量  
すりごま 適量  
梅干し 5個

### ○作り方

- ①うどんはサッと湯通しし、水に入れ熱を取ったら、水を切ってよく冷やす
- ②ほぐしサラダチキンに梅干し2個の果肉を細かくして入れ、白だし、鶏ガラスープの素、カット野菜サラダも加えてよく混ぜる



③器にうどんを盛り付け、②を上のにせる



④ごま油とすりごまを振りかけ、ネギを散らし真ん中に梅干しを1個のせたら出来上がり！



ぜひお試しくださいね😊