

健腸レシピ『きのこたっぷりみぞれうどん』

2021年1月13日

健腸レシピ第四弾！今週はなつ子です(*^^*)

みなさん年末年始いかがお過ごしでしたでしょうか？

私はお家でゆっくりして美味しいものをたくさん食べました。

おかげで私自身はゆっくりできて腸内環境は少しお疲れ気味🥲

なので腸に優しい食事をより心がけたい1月です(;▽;)

今回のメイン食材は春の七草のすずしろ『大根』です(*^^*)

1年中出回っている大根ですが、寒さに強く、旬は秋から冬。

栄養もとても豊富で、ビタミンA、ビタミンC、食物繊維や、アミラーゼ、プロテアーゼ、リパーゼなどの消化酵素も含まれているので、腸の働きを助けてくれます。アミラーゼは糖質、プロテアーゼはタンパク質、リパーゼは脂質をそれぞれ分解してくれる酵素です。

また、見逃せないのが、葉の栄養でビタミンCやビタミンAは根よりもはるかに多く含まれています。ビタミンB1,B2、カルシウム、リン、鉄なども豊富で、葉付き大根が手に入った際は捨てずにぜひ食べるのがおすすめです♪

よく演技が下手な役者を“大根役者”と呼ばれますがこれは大根の消化が良く食あたりしないことから「当たらない=役者としてヒットしない」という意味にかけたと言われてるんですよ！それくらい消化に優しい食材なんです。

大根はいろいろな料理に使いやすい食材ですが、実は部位別に味が変わります。

葉に近い上部はみずみずしく甘みがあり、そのまま食べるおろしやサラダがおすすめです。

中部はやわらかく辛みと甘みのバランスが良いため、ステーキやおでんなど本来の味わいを楽しんでいただける食べ方がおすすめです。

下部は辛みが強く、水分が少ないため味がしみこみやすいです。そのため漬物や照り煮などがおすすめとなっております。

良かったら参考にしてみてください(*^_^*)

今回はおなかに優しいレシピということで、大根の消化酵素と食物繊維たっぷりのきのこを合わせたみぞれうどんです☆葉から中部にかけてがおすすめです。今回の大根は私たちの会社がある日進市の大根を使用しました(*^_^*)

【きのこたっぷりみぞれうどん】

〈材料〉（2人分）

- ・大根 10cm (300g)
- ・うどん 2玉
- ・えのき 1/3袋 (30g)
- ・まいたけ 1/2袋 (45g)
- ・しめじ 1/3袋 (30g)
- ・めんつゆ 100cc
- ・水 300cc
- ・しょうが お好み (1.35g)
- ・片栗粉 大さじ1 (9g)
- ・水 大さじ2 (30cc)

(菜味)

- ・大根の葉 3本 (18g)
- ・ごま油 小さじ1 (4g)
- ・めんつゆ 小さじ1 (5g)

〈作り方〉

※大根はおろしておく。うどんは商品説明に合わせてゆでておく。

①鍋にめんつゆ、水、食べやすい大きさに割いたきのこを入れ加熱し、しんなりするまで中火で煮込む。

②おろした大根、しょうがを加える。

③水溶き片栗粉を回しいれとろみをつける。

④ゆであうどんに③をかける。

(菜味)

大根の葉を細かく刻み、フライパンにごま油をしいて炒める。しんなりしてきたらめんつゆを回しいれる。

〈栄養価〉

- エネルギー 500kcal
- タンパク質 13.2g
- 脂質 3.2g
- 炭水化物 103g
- 食物繊維 6.1g
- 食塩 3.7g (汁 5g)

☆ポイント☆

- ・あんにすることでこの寒い冬でも冷めにくく、しょうがをいれることで身体の中からポカポカ温活♪
- ・大根の葉がなければねぎでも代用可
- ・ダイエット中で糖質が気になる方は、うどんを豆腐に変更しても◎
- ・きのこはお好みで変更してもOK！きのこ類であることが大切

腸に優しいボリュームたっぷりうどんです♪

温活も心掛けながらぜひ作ってみてください(*^_^*)



管理栄養士 川合なつみ