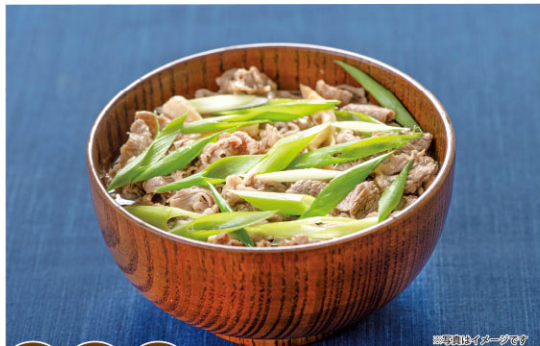




からだに
やさしく美味しい!

シニア向けレシピ



1人分
エネルギー
609
kcal

1人分
食塩相当量
2.7g

1人分
たんぱく質
15.1
mg

※汁を飲まずに残すことを前提として算出しています。

心にも体にも美味しい一杯

お出汁が香る肉うどん

牛肉には、カラダを作る良質なタンパク質と、貧血を防ぐ鉄分が含まれています。また、舞茸には筋肉や骨の形成に必要なビタミンDが豊富に含まれているため、おススメの組み合わせです。

※日本食品標準成分表 2021年版(8訂)の栄養成分値を参考

材料(2人分)

茹でうどん	2玉	だし汁	600ml
牛肉(薄切り)	150g	薄口醤油	大さじ1と1/2
舞茸	50g	みりん	大さじ1と1/2
水	50ml	塩	小さじ1/3
醤油	大さじ1と1/2	九条ねぎ	30g
みりん	大さじ1と1/2		
砂糖	大さじ1		
酒	大さじ1		
おろし生姜	小さじ2		

- 1 牛肉は2~3cm幅に切ります。舞茸は手でほぐし、九条ねぎは斜め切りにします。
- 2 鍋にお湯を沸かし、牛肉をサッと数秒くぐらせ、色が変わったらザルに上げます。
- 3 2の鍋をサッと洗い、Aを入れて火にかけます。2と舞茸を加え、弱火で汁気が少し残るくらいまで3~4分煮て火を止めます。そのまま5分ほど置いて味を含ませます。
- 4 別の鍋にBを入れて火にかけ、ひと煮立ちさせます。茹でうどんを加えて中火で2~3分ほど煮て、うどんがつゆになじみ温まったら火を止めます。
- 5 器に4を盛りつけ、その上に3をのせて九条ねぎを散らします。



ココがPOINT!

牛肉をさつと下茹ですることによってアクと余分な脂が抜け、すっきり上品な味になります。九条ねぎは小ねぎや長ねぎの青い部分でも代用可能です。