



ヘルシー  
メニュー  
Healthy menu

# 親子でつくろう! キッズ向けレシピ



レシピ考案

デザイナーフーズ株式会社  
代表取締役社長  
管理栄養士  
市野真理子先生



※写真はイメージです

1人分  
エネルギー  
436  
kcal

1人分  
食塩相当量  
2.5g

1人分  
カリウム  
542  
mg

うどんの中に、キラキラ発見!

## お楽しみ冷やしうどん

出汁に溶け出した栄養(ビタミンB群やC、カリウム)を、うどんと一緒に最後まで飲み干すことで、無駄なく摂取できます。

お子さんと一緒に「お星様(オクラ・人参)は何個あるかな?」と数えながら食べることで楽しく食事ができます。

※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)

冷凍うどん	2玉	むき枝豆(冷凍)	大さじ1
オクラ	2~3本	白だし	大さじ3
人参	1/4本	水	200ml
コーン(缶詰)	大さじ2		

- 1 オクラは板ずりしてサッと茹で、輪切りにする。  
人参は5mm厚さの輪切りにし、星型や花型で抜いて茹でる。
- 2 保存容器に白だしと水を混ぜ合わせ、  
①とコーン、枝豆を入れ、冷蔵庫で一晩寝かせます。
- 3 うどんは茹でて冷水中でしっかり締め、器に盛り付けます。
- 4 一晩冷やした②のつゆを野菜ごとたっぷりかけます。

### 👉ココがPOINT!

一晩寝かせることで、野菜に出汁が染み込み、出汁自体にも野菜の甘みが移ります。