



ヘルシー
メニュー
Healthy menu

からだに
やさしく美味しい!

シニア向けレシピ



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
392 kcal

1人分
食塩相当量
2.2g

1人分
食物繊維
4.5g

山椒のピリッとした辛さ&
きのこのうま味たっぷりて秋を堪能!

きのこたっぷり甘辛山椒焼うどん

きのこは油と一緒に摂取することで、ビタミンDの吸収率を高めることができます。
また、ぶなしめじやエリンギは食物繊維が豊富なため、腸内環境を整えたり、
免疫力を高めたり、生活習慣病の予防に役立ちます。

※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(3人分)

冷凍うどん …………… 2玉	ごま油 …………… 大さじ1
ぶなしめじ …… 1パック(100g)	牛肉(切り落とし) …………… 100g
エリンギ …………… 1パック(100g)	B 醤油 …………… 大さじ2
長ねぎ …………… 1/2本	
ちくわ …………… 2本	山椒パウダー …………… 小さじ1/2

- 1 冷凍うどんは電子レンジ(600w)で2分半加熱します。
- 2 ぶなしめじは石づきを切り落としてほぐし、エリンギは長さを半分に切って薄切りにします。
長ねぎとちくわは1cm幅の斜め切りにします。
- 3 フライパンにごま油を入れて中火で熱し、牛肉を入れて1分炒めます。
色が少し変わってきたら2を加えてさらに2分ほど炒めます。
- 4 全体に油が回ったらAと1のうどんを入れ、汁気がなくなるまで1分ほど煮詰めます。
- 5 お皿に盛り、山椒をかけます。

👉ココがPOINT!

きのこは舞茸や椎茸、えのき茸などでも美味しくいただけます。