



夏バテ防止レシピ

レモン風味 豚しゃぶうどん

レモンでさっぱり冷たいうどんのレシピです



一人前

材 料

冷凍うどん	1玉	200g	オクラ	1本	10 g
豚バラ肉	しゃぶしゃぶ用	75g	レモン	1/2個	
水菜		20 g	めんつゆ (2倍濃縮)	大さじ2	30 g
トマト	中サイズ1/4個	35g	水	大さじ3	45 g

作り方

- 1.水菜は3cm幅、トマトは角切り、オクラは1分間ほど茹で1cm幅、豚肉は5cm幅に切る。
- 2.レモンはトッピング用に2枚薄切りにし、残った部分はつゆに使うので絞っておく。
- 3.めんつゆ、水、2のレモン汁小さじ1を混ぜ冷やしておく。
- 4.氷水を用意しておく。鍋に水を入れて、沸騰したら豚肉を入れて弱火にし、豚肉の色が変わったら取り出して氷水で冷やす。
- 5.冷凍うどんを電子レンジで加熱し水でしめる。(加熱時間はパッケージ参照)
- 6.器にうどんを入れて水菜を散らしたら、豚肉、トマトの順にのせ、外側にオクラを散りばめる。最後に冷やしておいたつゆをかけて、レモンを添えて完成。

栄養価

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食物繊維	ビタミンB1	塩分
502kcal	18g	27.4g	51.7g	4.1g	0.48mg	2.7 g

レシピポイント



・レモンで夏バテ予防

夏に暑さによってバテてしまうのは、乳酸が溜まってしまうことが原因です。レモンに豊富に含まれるクエン酸には、乳酸を代謝させる働きがあります。また、暑くて食欲がない…なんて時は、レモンなどの柑橘系で酸味と香りをプラスすると食欲UPにつながります。

・豚肉で疲労回復

豚肉には、疲労回復を促すビタミンB1が豊富に含まれています。疲れをためてしまうと夏バテや熱中症のリスクが上がりますので、食事に豚肉を取り入れてみてはいかがでしょうか。

・めんつゆについて

今回はめんつゆを2倍濃縮のものを使用しました。

ストレート、3倍濃縮の場合は、以下を参考に調整をしてください。

【ストレート】めんつゆ：大さじ3 (45 g) 水：大さじ2と1/3 (35 g)

【3倍濃縮】めんつゆ：大さじ1と2/3 (25 g) 水：大さじ3と2/3 (50 g)

管理栄養士からの一口メモ

今回は栄養学部の実習生と一緒に「夏バテ防止」をテーマにレシピを考案しました。夏場は暑さで食欲が落ちがちですので、めんつゆにレモンを加えた、さっぱりと食べやすい味付けに仕上げました。また、トッピングのトマトと輪切りのレモンが彩豊かで、目で見ても食欲がわくように工夫しました。夏にとりたい栄養素をたっぷりと含む食材を使ったレシピとなっておりますので、是非お試しください♪