自然食レシピ
カラダのためのケアごはん

食改善で真の健康をお届けする
株式会社 玄米酵素®

主食

彩りうどん

［1人分］ エネルギー：326kcal　塩分：5.1g

材料［4人分］

- 玄米うどん（乾麺）：300g
- 油揚げ：1枚
- にんじん：40g
- 小松菜：80g
- しめじ：1/2パック
- カットわかめ：大さじ1
- 干菊：1/4枚
- 酢：少々

- だし汁：8カップ
- 塩：小さじ1/2
- 醤油：大さじ2

作り方

1
うどんは茹でて、流水で洗い水気を切ります。

2
油揚げは湯通しをしてせん切りに、にんじんは半月切りにします。小松菜は3〜4cmの長さに切り、しめじは石づきを取り小房に分けます。カットわかめは戻して水気を切ります。

3
干菊は、酢を加えた湯でさっと茹でます。

4
鍋にだし汁と"2"を入れて火にかけ、沸騰したら調味料を加えて具を取り出します。

5
"1"を熱湯で温めて、水気を切ったら器に盛ります。"4"の具を乗せて汁を注いでから"3"を飾ります。