

な 野菜食べ菜さ〜い!

野菜を使ったレシピ集 その3

〜うど〜



立川市健康推進課



うどんの炊き込みご飯

材料（6人分）

1膳分：エネルギー326kcal たんぱく質 6.9g、脂質 0.9g、食塩 0.9g

うどんの穂先	上から 1/3 本	
菜の花	1/2 束	
米	3 合	
A	だし汁	600ml
	しょうゆ	大さじ 1
	酒	大さじ 2
	塩	小さじ 1/2



- ① うどは皮をむいて短めの拍子切りにし、酢水につけておく。菜の花は茹でて3cmの長さに切る。
- ② 炊飯器にAの調味料を入れ、うどんをのせて炊く。
- ③ 炊きあがったご飯に菜の花を混ぜる。

うどんには、独特の風味とシャキシャキした歯触りがあります。それらをうまく活かした調理法がおすすめです。サラダや和え物の場合は、皮を厚めにむき、やわらかい部分をスライスしたら、すぐに酢水につけてアクを抜きます。生でも食べられます。





うどんの豚肉巻き

材料（4人分）

1人分：エネルギー136kcal たんぱく質 5.5g、脂質 7.0g、食塩 1.3g

豚ロース薄切り肉	8枚	
うどん	1本	
小麦粉	大さじ2	
サラダ油	大さじ1	
A	酒	大さじ1
	しょうゆ	大さじ2
	みりん	大さじ2



- ① うどは、長さ5～6cm、太さ1cmの棒状に切る。豚肉に塩・こしょうをふる。
- ② 豚肉にうどんを巻き、小麦粉をまぶす。
- ③ フライパンに油を熱し②の豚肉を焼く。Aの調味料で味を付ける。



うどんと油揚げの味噌汁

材料（4人分）

1人分：エネルギー52kcal たんぱく質 3.5g、脂質 2.5g、食塩 1.2g

うどん	2/3本
油揚げ	1枚
長ねぎ	10cm
だし汁	600ml
味噌	大さじ2



- ① うどは、拍子切りにする。油揚げは1cm幅に切る。長ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋にだし汁と①を入れ煮る。味噌を加え、ひと煮立ちさせる。



うどとささみの梅肉あえ

材料（4人分）

1人分：エネルギー48kcal たんぱく質3.2g、脂質2.1g、食塩1.3g

うど	1本
酢	大さじ1
鶏ささみ肉	40g
サラダ油	小さじ1
梅干し	2個
かつお節	大さじ2
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
ごま油	小さじ1



- ① うどは3cm幅に切り、皮をむく。皮は千切りにし、芯は薄切りにする。穂先は食べやすい大きさに切る。酢を加えた水にさらす。
- ② 鶏ささみ肉は茹でて冷まし、ほぐしておく。
- ③ 梅干しは種を除き、包丁でたたいてペースト状にする。
- ④ フライパンに油をひき、中火でうどを炒める。②のささみ肉を加えしょうゆ、みりん、梅干し、かつお節を加え炒め合わせ火をとめる。ごま油をまわしかける。



うどんと牛肉のしぐれ煮

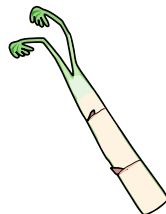
材料（4人分）

1人分：エネルギー256kcal たんぱく質 16.4g、脂質 13.4g、食塩 1.5g

うどん	1本
牛もも薄切り肉	300g
しょうが	1カケ（10g）
サラダ油	大さじ1
だし汁	400ml
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ2
みりん	大さじ2



- ① うどは皮をむいて、斜め切りにし、酢水につける。牛肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に油を熱し、牛肉を炒める。色が変わったらだし汁を入れ、煮立ったらアクを取り除く。しょうが、うどん、酒を加える。落とし蓋をして10分ほど煮る。砂糖、しょうゆを入れてさらに煮る。みりんを加えてひと煮立ちさせる。





うどチップス

うど	適量
片栗粉	適量
サラダ油	適量
塩・こしょう	少々



- ① うどは皮をむき、5 c m位の短冊切りにする。
- ② ①のうどに片栗粉をまぶす。
- ③ 鍋に油を熱し、②のうどを揚げ、熱いうちに塩をふる。



ピクルス

うど	1/2 本	
にんじん	1/2 本	
きゅうり	1/2 本	
A	水	260ml
	酢	260ml
	砂糖	大さじ 6
	塩	小さじ 1
	赤唐辛子	適量
	ローリエ	2 枚



- ① ホウロウかステンレスの鍋にAを入れ火にかけて煮立たせ、砂糖、塩を溶かす。
- ② うど、にんじん、きゅうり 1 c m角の棒状に切り、さっと茹で、①のピクルス液につける。
- ③ あら熱をとり、冷蔵庫で冷やし、味をしみこませる。



うどんのピザ

うどん	1/3 本
ピザの生地または食パン	1 枚
お好みの具 (ベーコン・玉ねぎ・ピーマン等)	適量
ピザ用ソース	大さじ 2
チーズ	適宜



- ① うどは食べやすい大きさに切る。
- ② ピザの生地にピザ用ソースを塗り、うどんとお好みの具をのせ、その上からチーズをかけ、220℃のオーブンで約10分焼く。



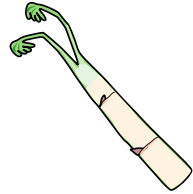
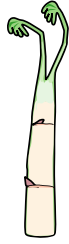
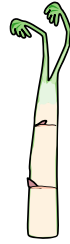
うどんのグラタン

材料（2人分）

うどん	1 本
ホワイトソース	150g
お好みの具（鶏肉・ ベーコン・玉ねぎ・じゃが いも・マッシュルーム等）	適量
ピザ用ソース	大さじ 2
チーズ	30g



- ① うどは食べやすい大きさに切る。
- ② ホワイトソースにうどんとお好みの具を混ぜる。
- ③ 耐熱性の容器に②を入れ、チーズをのせて、180℃のオーブンで約15分焼く。



立川市健康推進課
TEL : 042-527-3272
FAX : 042-521-0422

