

な 野菜食べ菜さ〜い!

野菜を使ったレシピ集 その5

〜うど Part 2〜



立川市健康推進課



定番！ うどのきんぴら

材料（2人分）

1人分：エネルギー50kcal たんぱく質0.8g、脂質3.0g、食塩0.9g

うどん	1/2本
ごま油	大さじ1/2
赤唐辛子	1/2本
砂糖	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ2/3
酒	大さじ1/2
水	大さじ1/2



- ① うどは、皮つきのまま3~4cm長さに切り、細めの短冊切りにし、酢水にさらし、水気を切っておく。
- ② 鍋にごま油と赤唐辛子を入れ①を炒める。
うどがしんなりしたら、調味料・水を加え、汁が無くなるまで炒り煮する。



酢水へのさらし方
水 500ml に酢大さじ1杯を加えて軽く混ぜ、5分ほどさらす。長くさらすと、風味が損なわれるので注意！



うどとベーコンの塩こしょう炒め

材料（2人分）

1人分：エネルギー76kcal たんぱく質2.5g、脂質6.7g、食塩0.4g

うどん	1/2本
ベーコン	2枚
塩	少々
黒こしょう	少々



- ① うどは、皮つきのまま細切りにし、酢水にさらし、水気を切る。ベーコンは細切りにする。
- ② フライパンにベーコンを入れてカリっとするまで炒めたら、①を加えて炒め、塩・黒こしょうで味を調える。



ガーリック・カレーパウダー・パセリなどで味に変化を！



うどのペロンチーノ風パスタ

材料（2人分）

1人分：エネルギー404kcal たんぱく質 11.3g、脂質 7.8g、食塩 1.0g

うどん	1/2 本	
パスタ	180g	
ごま油	大さじ 1	
A	赤唐辛子	少々
	にんにくスライス	少々
	塩	小さじ 1/3
	こしょう	少々
青のり	少々	

しらす干し、青しそ、クレソン、ベーコン、バター、黒こしょうなどを加えても OK!



- ① うどは皮つきのまま、斜め薄切りし、酢水にさらして水気を切る。
- ② パスタをゆでる。フライパンにごま油とAを入れ、香りが立ったら①を炒め、パスタを加えて、青のりをふる。



うどの卵とし

材料（2人分）

1人分：エネルギー135kcal たんぱく質 8.1g、脂質 5.7g、食塩 1.5g

うどん	1/2 本
三つ葉	1/2 束
卵	2 個
だし汁	100 ml
砂糖	小さじ 1
しょうゆ・酒・みりん	各大さじ 1



- ① うどは皮をむき、4cm長に切り、縦半分に切ってから薄切りにし、酢水にさらし水気を切る。三つ葉は2cm長に切る。卵は割りほぐしておく。
- ② 鍋にだし汁と調味料を入れ、沸騰させ、そこへ①のうどんを加えて1~2分加熱する。卵液を注ぎ、三つ葉の半量を加えたら蓋をして火を止める。
- ③ 盛りつけが終わったら最後に残りの三つ葉を散らす。



うどんのマヨサラダ マスタード風味

材料（2人分）

1人分：エネルギー7.9kcal たんぱく質 2.6g、脂質 6.4g、食塩 0.7g

うどん	1/2 本
ハム	2 枚
かいわれ大根	1/2 パック
マヨネーズ	大さじ 1
粒マスタード	小さじ 1
しょうゆ	小さじ 1/2



- ① うどは、皮をむいてせん切りにして酢水にさらし、水を切る。穂先の葉はさっとゆでて2cmくらいに切っておく。ハムは細切りにする。かいわれ大根は根を切って1/2に切っておく。
- ② ①を混ぜ合わせ、マヨネーズ・粒マスタード・しょうゆで和える。



うどんの甘酢漬け

材料（2人分）

1人分：エネルギー7.1kcal たんぱく質 0.4g、脂質 2.0g、食塩 1.0g

うどん	1/2 本
赤唐辛子	1 本
酢	大さじ 3
砂糖	大さじ 2
塩	小さじ 3
ごま油	小さじ 1



- ① うどは、皮をむいて4cm長、1cm幅の薄切りにし、酢水にさらし、水気を切る。赤唐辛子はヘタと種を取り除き、小口切りにする。ボールに酢・砂糖・塩を混ぜ合わせておく。
- ② フライパンにごま油と赤唐辛子を入れて、うどんを加えてさっと炒める。全体に油がまわったら火からおろし、甘酢に加えて味を馴染ませる。



うどの混ぜごはん

材料（2人分）

1人分：エネルギー254kcal たんぱく質9.2g、脂質4.9g、食塩1.0g

うど	1/2本
菜の花	1/2束
チャーシュー	40g
ごはん	200g
白炒りごま	小さじ1
ごま油	小さじ1
塩・こしょう	少々



- ① うどは、皮をむき厚さ3mmの輪切りし、酢水にさらし水気を切る。菜の花はさつとゆで1cm長に切る。チャーシューは細切りする。
- ② ボールに①を入れ・ごま油・塩・こしょうを加えて全体にからめる。
- ③ ②にごはんを加え、さっくりと混ぜ合わせる。器に盛り付けごまをふる。



菜の花の代わりに、ほうれん草・小松菜・せりでも良い。

～うどの豆知識～

うどはウコギ科の植物で、数少ない日本原産の野菜です。100gあたり18kcalと低カロリーですが、ビタミン・カリウム・葉酸・食物繊維などの栄養成分を含んでいます。アミノ酸の一種であるアスパラギン酸や、クロロゲン酸・ジテルペンアルデヒド・リモネンなど貴重な栄養成分には、代謝をスムーズにし、血行促進や疲労回復などの効果があります。





うどんと帆立のしょうゆバターソテー

材料（2人分）

1人分：エネルギー139kcal たんぱく質 10.8g、脂質 8.1g、食塩 0.8g

うどん	1/2本
ミニトマト	4個
帆立貝柱（お刺身用）	4個
オリーブオイル	大さじ 1/2
バター	大さじ 1
しょうゆ	小さじ 1/2
黒こしょう	少々
塩	少々



- ① うどは、5mm厚の斜め薄切りし、酢水にさらし、水気を切る。ミニトマトは、ヘタを取る。
- ② フライパンを熱し、オリーブオイルを入れ、①を中火で炒める。
- ③ うどに火が通たら、バターを入れ、帆立を加えて表面に焼き色をつけ、しょうゆ・塩・黒こしょうで味を調える。



帆立は火を通し過ぎるとパサつくので注意！



うどんのごまみそ和え

材料（2人分）

1人分：エネルギー87kcal たんぱく質 2.7g、脂質 5.2g、食塩 0.6g

うどん	1/2本
みそ	大さじ 1/2
砂糖	大さじ 1
炒りごま	大さじ 2



- ① うどは、皮をむき 4cm長の短冊切りにし、酢水にさらす。
- ② 小鍋にみそ・砂糖を入れて加熱し、とろみをつける。
- ③ 食べる直前に、水気を切った①・②・炒りごまを和える。



うどと鶏肉の煮物

材料（2人分）

1人分：エネルギー172kcal たんぱく質 10g、脂質 10.2g、食塩 1.5g

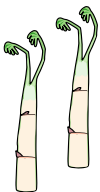
うど	1/2 本
鶏もも肉	100g
きぬさや	15g
だし汁	200 ml
油	大さじ 1/2
しょうゆ	大さじ 1
砂糖	大さじ 1/2
みりん	大さじ 1/2
小麦粉	少々



- ① うどは、皮つきのままひと口大の乱切りにし、酢水にさらして水気を切る。鶏肉は大きめのひと口大に切る。きぬさやはへたと筋を取る。
- ② 鍋を熱し、①のうどを炒める。そこにだし汁を加え、3分煮る。
- ③ しょうゆ・砂糖・みりんを加えてひと混ぜし、そこに、小麦粉を薄くまぶしつけた鶏肉を加え、10分煮る。最後にきぬさやを加え、ひと煮立ちしたら火を止める。

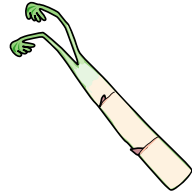
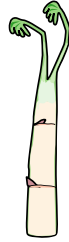
～うどの選び方～

全体的に白くうぶ毛が密についていて、太くて先の芽のまでシャキッと真っ直ぐ伸びている物を選びます。



～うどの保存法～

光に当てないようにし、湿らせた新聞紙やキッチンペーパーなどで包み、ビニール袋に入れて冷暗所で保存します。長く置いておくと硬くなり、苦みやアクが増すため、2～3日のうちに食べきるようにしましょう。長期に保存したい場合は、調理しやすいサイズに切って、さっと下ゆでしてから小分けにして冷凍します。1か月くらいで食べきるようにしましょう。



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

