



うどのサラダ

〈材 料〉	2人分
ベビーリーフ	50g
うど	20g
塩	少々
醤油	小さじ1
酢	大さじ1/2~1
オリーブオイル	大さじ1/2
粒マスタード	大さじ1/2
はちみつ	小さじ1/2~1



〈作り方〉

- ①ベビーリーフは洗って水気を切っておく。
- ②うどは厚めに皮をむき、縦半分に切り、斜めの薄切りにし、水200mlに酢小さじ1を入れた酢水に10分程つけてアクを抜く。
- ③ボールに塩麹、醤油、酢、オリーブオイル、粒マスタード、はちみつを混ぜ合わせドレッシングを作る。
- ④リーフレタスとうどを混ぜ皿に盛り、ドレッシングをかける。

※ベビーリーフの代わりにサラダほうれん草やレタスでもOK

うどには、「ジテルペン」「フラボノイド」「クロロゲン酸」「アスパラギン酸」などが含まれていて、自律神経を調整する機能があり、精神の安定に役立ちます。さらに血液循環をよくし、疲労回復に効果があるといわれています。

※1人分※熱量55Kcal タンパク質1g 脂肪4g 食物繊維0.9g 塩分1g