

- 料理制作・レシピ調整・
スタイリング
縣 博子
(フードコーディネーター)
- 撮影：村上 順一
- レシピ・カロリー計算
小島 玲緒奈

サラダうどん

野菜は加熱して苦味を抑え、ツナのうま味もあり、お子さんが食べやすい味付けになっています。多種類の野菜を使って見栄えもよく、暑い夏もさっぱり食べられる一品です。

材料(2人分)

- ・細めのゆでうどん……………2玉
(又は冷麦・稲庭うどんなど)
- ・きゅうり……………1/2本(60g)
- ・ミニトマト……………6個(120g)
- ・シソの葉……………2枚(1g)
- ・黄パプリカ……………1/4個(35g)
- ・オクラ……………6本(60g)
- ・ツナ(油漬)……………1缶
- ④めんつゆ(ストレート)
……小さじ1+水小さじ1で割る
- めんつゆ(ストレート)……大さじ5
- 白すりこま……………大さじ2
- ⑥マヨネーズ……………大さじ2
- 酢……………小さじ1
- 砂糖……………小さじ1

作り方

- 1 きゅうりは千切り、ミニトマトは1個を4等分し、シソの葉は千切りにしておく。
- 2 黄パプリカは千切りにし耐熱皿に並べてレンジ600Wで20秒加熱する。
- 3 オクラはガクを取り塩でこすり水洗いし、耐熱皿に並べてレンジ600Wで10～20秒加熱する。粗熱が取れたら薄めの斜め切りにする。
- 4 ②・③は④で下味をつけておく。
- 5 ⑥の調味料を合わせ混ぜこまだれを作る。
- 6 うどんを茹で、冷水に取ってからしっかり水分を取り(キッチンペーパーなど)皿に盛る。
- 7 ⑥にきゅうり・黄パプリカ・オクラ・ミニトマト・ツナ・シソの葉を盛り、食べるときに全体に⑤のごまだれをかけ混ぜ合わせていただく。

〈こどものお手伝いポイント〉 下波線…幼児向け、下二重線…学童向け。

⑦は全員におすすめです。

※こどもが苦手とする苦味のある野菜と触れ合うことが大切です。



栄養価(1人分)

- ・エネルギー……………472kcal
- ・水分……………424g
- ・たんぱく質……………16.3g
- ・脂質……………22.7g
- ・炭水化物……………58.3g
- ・カリウム……………756mg
- ・食塩……………2.1g

KEY食材：夏野菜

今が旬の夏野菜は、トマト、オクラ、パプリカ、きゅうりなどが該当します。通年出回っている野菜ですが、ほかの時期と比べると旬の時期は、味も濃く、栄養価も高いといわれています。またこれらの夏野菜に豊富に含まれている、水分、カリウムの利尿作用で、熱のこもった体を冷やし、熱中症予防が期待できます。

