

病気になりにくい  
カラダを作る  
健康レシピ

# 小松菜の あんかけうどん



ひと工夫で、さらにおいしい減塩メニュー

昨年 4 月から、厚生労働省が推奨する食塩の摂取量が男性 8g、女性 7g に改められ、健康な成人でも減塩の必要性が増していることがわかります。

うどん 1 杯分の塩分量は汁 4g 程度、麺 1g 程度あり、だし汁を飲み干すと 5g 程度の塩分を取ることになります。風味のある食材や香辛料を使い、だし汁にとろみをつけることで薄味でも満足感を得られます。



豆腐の黒蜜きなこがけ



小松菜のあんかけうどん

いちご  
柚子こしょう

## 材料 (2 人分)

- ゆでうどん……………400g (2 玉)
- 水……………300ml (1 と 1/2 カップ)
- 干しいたけ……………10g (3 個)
- ◎ かにほぐし身……………55g (1 缶)
- 中華だし(顆粒)……………3g (小さじ 1)
- 卵…60g (1 個) 小松菜…120g (1/2 ~ 1/3 袋)
- ごま油……………6g (大さじ 1/2)
- 柚子こしょう……………4g (小さじ 1 弱)
- 《水溶き片栗粉》
- 水…30ml (大さじ 2) 片栗粉…18g (大さじ 2)

1. 干しいたけを 300ml の水で戻して薄切りにし、小松菜は 3cm 幅に切る。
2. 電子レンジ (600w) でうどんを 40 秒ほど加熱して卵と絡め、ごま油を熱した鍋で卵がしっかり固まるまで加熱し、小松菜を加えて炒める。
3. 2. に、しいたけのもどし汁と ◎ の材料を加えて加熱する。
4. 水溶き片栗粉でとろみをつけ、皿に盛り付け、柚子こしょうを添える。

(1 人分：エネルギー 395Kcal、塩分 2.1g)