

(広報いが市 平成 28 年 12 月 1 日号掲載)

病気になるにくい
カラダを作る
健康レシピ

ホタテ入り 豆乳ごまみそうどん



食べ過ぎたり飲み過ぎたときには、肝臓の働きを助ける食事を

ホタテは肝臓の機能を高めるタウリンが大変豊富です。また、ブロッコリーやカボチャに豊富な抗酸化ビタミンA・C・Eは、肝臓の代謝を助けます。肝臓の働きをよくするには、アミノ酸のバランスや消化吸収のよい食品が適しています。今回は、ホタテに少ない必須アミノ酸が豊富な豆乳やごまを組み合わせた一品です。

材料 (2人分)

- ホタテ貝柱.....120g (小8個)
- カボチャ.....80g (2cm幅)
- ブロッコリー.....40g (小4房)
- 白菜.....100g (2枚) しいたけ.....40g (2個)
- ゆでうどん.....400g (2玉)
- だし汁.....300ml (1と1/2カップ)
- 豆乳...200ml (1カップ) 合わせ味噌...18g (大さじ1)
- すりごま...16g (大さじ2) しょうゆ...6g (小さじ1)



みかん

ホタテ入り豆乳ごまみそうどん

1. カボチャは一口大に、しいたけ・白菜は食べやすい大きさに切る。
2. 温めただし汁にブロッコリー以外の食材を加えて軽く沸騰させる。
3. だし汁以外の調味料を混ぜ合わせておき、2に加えて沸騰させない程度に煮込む。
4. 小房に分け、加熱したブロッコリーを盛り付ける。
(1人分: エネルギー 447Kcal、たんぱく質 24.9g)