

うどとわかめの梅酢和え

うどにはカリウムが多く含まれ、腎臓からの余分なナトリウムを排出する働きがあり、動脈硬化を予防する効果もあります。

<主な材料・4人分>

ゆでたこ	80g
わかめ	4g
うど	1/2 本
酢	大さじ 1
塩	適量
梅干し	1 個
醤油	小さじ 1
酢	小さじ 1
ごま油	小さじ 1
はちみつ	小さじ 1
貝割れ大根	1/2 パック



<作り方>

- ① 梅干しは種を取り除き、たたいてボウルに入れ、醤油、酢、ごま油、はちみつを合わせておく。
- ② わかめは水で戻し、水気を切る。茹でたこは2 cm角に切る。
- ③ うどは5cm長さに切って皮を厚めにむき、1cm幅、2~3mm厚さの短冊切りにして酢水につける。鍋に湯を沸かし、酢大さじ1、塩少々を加えさっとゆでる。
- ④ ①、②、③を混ぜ合わせる。
- ⑤ 貝割れ大根は根元を切り、半分に切る。
- ⑥ ④を器に盛り付け、⑤の貝割れを飾る。

エネルギー 23 kcal、たんぱく質 0.5 g、塩分 0.4 g

(伊勢原協同病院 栄養室 柳田奈央子)

