

「菜の花と長芋の塩麴焼きうどん」

菜の花はアブラナ科の野菜で、イソチオシアネートという辛味成分が含まれています。イソチオシアネートには、抗酸化作用があり、がん予防効果も期待されています。

<主な材料・2人分>

・菜の花	1束（約50g）
・長芋	100g
・長ネギ	1本
・むき海老	80g
・塩	少々
・片栗粉	適量
・酒	少々
・片栗粉	少々
・ゆでうどん	2玉
・塩麴	大さじ1と1/2
・ごま油	大さじ1
・花かつお	適量



<作り方>

- ① えびに塩と片栗粉をふりかけ優しくもみ、流水で流したあとキッチンペーパーで水分をふき取る。
- ② 菜の花は3cm幅に切り、長芋は皮をむいて短冊切りにする。長ネギは斜め切りにする。
- ③ フライパンにごま油を熱し、菜の花の茎部分、長芋、長ネギ、海老を炒め、塩麴で味付けする。
- ④ 菜の花の葉の部分、うどんをほぐしながら加え、炒め合わせて器に盛る。
- ⑤ 花かつおをのせる。

(1人分)

エネルギー 392kcal 蛋白質 16.7g 塩分 2.4g