

☆春キャベツと桜エビの柚子胡椒焼うどん

【食物繊維がたっぷり腸活レシピ】

腸内環境を整えるためには腸の働きを活発にしてくれる善玉菌を増やすことが大切です。

善玉菌のエサには野菜に多く含まれる食物繊維とヨーグルトといった発酵食品がおすすめです。

<主な材料・2人分>

冷凍うどん 2玉

桜エビ(ゆで) 40g

キャベツ 200g

新玉葱 50g

人参 20g

ごま油 大さじ1

あさつき・あらびきこしょう 少々

A

鶏ガラスープのもと 小さじ1

酒 大さじ1

柚子胡椒 小さじ1



作り方

- ① 冷凍うどんは袋の表記どおりに加熱しておく。キャベツはざく切り、玉葱は薄切り、人参は拍子木切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、人参を炒める。少ししんなりとしてきたら、キャベツと玉葱も加えて炒める。全体的に火が通ったら、桜エビも入れてくずれないように優しく炒める。
- ③ うどんを加え、中火で軽く炒め合わせる。Aも入れて1~2分炒める。
- ④ 器に盛り付け、小口切りにしたあさつきとあらびきこしょうをかけて完成。

エネルギー 394kcal 蛋白質 14.7g 塩分 2.2g