夏野菜たっぷり肉味噌冷やしうどん

色鮮やかな見た目の夏野菜!!食欲が落ちやすい暑い季節でも食べたい気持ちにさせてくれます。今回はそんな夏野菜を使ったレシピを紹介します。

健康のPoint！

夏に旬を迎える野菜には体を冷やす効果があると言われており、夏バテにも効果的です。ナスやキュウリ、トマトなどは90%以上が水分でできており、カリウムも豊富に含まれているため、血液循環を良くし、むくみの解消や高血圧予防にも役立ちます。また、強い日差しを浴びて育つ野菜は、自身を紫外線から守るため抗酸化作用の強い成分を作り出します。旬の時季の野菜を積極的に取り入れましょう。

[材料(2人分)]

うどん	2玉
合いびき肉	140g
ニンニク	1/2片
生姜	1/2片
茄子	1本
オクラ	2本
きゅうり	1/2本
トマト	1/2個
☆味噌	大さじ1
☆砂糖	大さじ1
☆みりん	大さじ1
☆酒	大さじ1
☆水	50cc
水溶き片栗粉	大さじ2
ごま油	小さじ1

[栄養量(1人分)]

エネルギー：500kcal
たんぱく質：20.5g
脂質：20.4ｇ
食塩量：1.7ｇ

[調理のPoint]

Point①
甘めの味付けなので小さな子供でも食べやすいです。少し物足りない方には、肉味噌に豆板醤を入れると味が引き締まります。
塩分が気になる方は減塩味噌の使用をお薦めします。

Point②
うどんに限らず、中華麺や素麺など食感の違う麺を使うことで、あっさり食べることもできます。

[作り方]

①☆の調味料を混ぜ合わせる。

②ナス、トマトは1㎝角に切る。きゅうりは細切りにし、オクラは茹でて小口切り。ニンニク、生姜はみじん切りにする。

③ニンニクと生姜をごま油で炒め、ひき肉、ナスの順で炒め合わせる。①を入れ、ひと煮立ちしたら水溶き片栗粉でとろみをつける。

④うどんを茹でて、氷水で手早く冷やす。

⑤器にうどんを盛り③をのせる。オクラとトマトを散らし、きゅうりをのせる。