

タラと白菜の 青のりうどん

低カロリー野菜の代表・白菜、低脂肪・高たんぱく質なタラ、胃腸をいたわるビタミンUを多く含む青のりを使って、夜遅く食べても負担の小さい一品です。



「白菜」

精進料理では、大根・豆腐と並んで「養生三宝」と重宝される白菜。その重量の約95%は水分ですが、ビタミンCや鉄、マグネシウム、カリウムを含むため、お肌の調子を整えたり、疲労回復や高血圧の予防効果がいわれたりします。また100g当たり14kcalと極めて低カロリーでもあるため、ダイエットの際などには積極的に使いたい野菜でもあります。

1人分

エネルギー
344
kcal

塩
5.4g

うち
汁の塩分
3.9g



●作り方

- ①タラは2～3等分に切って塩を振り、片栗粉をまぶす。白菜は2cm幅のざく切りに、長ねぎは斜め切りにする。舞茸は手でほぐす。
- ②鍋にめんつゆと水を入れ、白菜の芯と舞茸を加えて中火にかける。沸騰したらタラ、ゆでうどん、白菜の葉、長ねぎを加え、再沸騰してから3分ほど煮る。
- ③器に盛り、仕上げに青のりをかける。

●材料 (2人分)

タラ…………… 2切れ (200g)
塩…………… 小さじ1/5
片栗粉…………… 小さじ2
白菜…………… 200g
長ねぎ…………… 60g (2/3本)
舞茸…………… 60g
めんつゆ (3倍希釈タイプ) ……80ml
水…………… 720ml
ゆでうどん…………… 180g × 2玉
青のり…………… 大さじ2

もうひとつ 大根のごまサラダ 大根の消化酵素が夜食におすすめ

●材料 (2人分)

大根…………… 4cm分 (160g)
きゅうり…………… 1/2本 (50g)
白練りごま…………… 小さじ2
ほん酢 (市販) …… 大さじ1

●作り方

- ①大根ときゅうりはせん切りにする。
- ②ボウルに白練りごまを入れ、そこにほん酢を2回に分けて加え、混ぜ合わせる。①も加えて和える。

1人分

エネルギー
65
kcal

塩
0.7
g

