

うどん春巻き



【やさしい量】一人あたり 約80g

【作り方】

- ① うどんはさっと茹で水気をしっかりきる。皮の幅に合わせてうどんを切る。☆を混ぜ合わせる。
- ② 水菜は茎を除き、葉をメインに皮の幅に合わせた長さに切る。しそは茎を除く。
にんじんは皮とヘタを、きゅうりはヘタを除き、せん切りにする。
- ③ 春巻きの巻き方を参考に、春巻きの皮に具材をのせてきつめに巻き、巻き終わりを水溶き小麦粉でとめる。
- ④ 160度くらいの油で裏返しながらか、きつね色になるまで揚げる。

【一人当たりの栄養価】

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
	317kcal	4.7g	18.3g	65mg	0.6g

ひとくちメモ

- うどんは電子レンジでも加熱できます。
- ねぎ、しょうが、梅干し、みそ、唐辛子や豆板醤などで味のバリエーションも楽しめます。
- 加須といえば「うどん」のまち！うどんをアレンジした一品をお楽しみください。

日本薬科大学より薬膳のポイント

しょうが、ねぎ、わさびなどの薬味類は「気」や「血」の巡りを促して身体をスッキリさせつつ、消化を司る「脾」も助けます。しっかり食べて元気になれるメニューです。

【監修 日本薬科大学 漢方薬学分野 糸数七重講師】

【材料】2人分（春巻き4本分）

☆	冷凍(または冷蔵)うどん	100g
	めんつゆ(ストレート)	小さじ1
	しょうが(みじん切り)	20g
	長ねぎ(みじん切り)	20g
	わさび(チューブ)	少々
	しそ	4枚
★	にんじん	40g
	きゅうり	40g
	水菜(葉の部分)	40g
	春巻きの皮	4枚
	サラダ油(揚げ油)	適量
	小麦粉(春巻きのり付け用)	適量

春巻きの巻き方

春巻きの皮 → しそ ★ ☆ 水菜