

 おうちご飯レシピ

ショウガたっぷり 激ぽか！秋うどん

利恵先生からのワンポイント

- ★秋が旬のキノコ。お好みで、いろいろな種類を入れてもおいしいですよ。
- ★ショウガは加熱すると体を温める効果がUP。これからの季節、みそ汁に入れるのもお薦め。
- ★ゆでうどんを使う際は、直接つゆの中に入れて表示時間通りに煮込んでください。



材料（4人分）

鶏もも肉	2枚
ヒラタケ	200g
ショウガ	30g
ダイコン	3～5cm
万能ネギ	適量
ユズの皮	適量
a) 水	1200cc
酒	大さじ2
昆布だししょうゆ	100cc
うどん	2袋

使用したMOA自然食品
鶏一番もも肉／昆布だししょうゆ／本場播州うどん

作り方

- ① 鶏もも肉は3、4cm角の食べやすい大きさに切る。
- ② ヒラタケは石突きを取り、ほぐす。大きいものは食べやすい大きさに切る。
- ③ ショウガは皮をむき、半分は千切りにし、半分はすりおろす。ダイコンも皮をむいてすりおろしておく。
- ④ 万能ネギは小口切りに、ユズの皮は千切りにする。
- ⑤ 鍋にa) と千切りにしたショウガを入れ、強火にかける。沸騰したら火を弱め、①を入れて、火が通るまであくを取りながら10分程度煮る。
- ⑥ ⑤に昆布だししょうゆと②を入れて、一煮立ちさせる。
- ⑦ 大きな鍋にたっぷりの熱湯を沸かす。うどんを入れ、混ぜながら表示時間ゆでたら、ざるにあけ、しっかりと湯切りする。
- ⑧ ⑦を器に入れ、⑥の具を盛ったら汁を注ぐ。大根おろしにおろしショウガをのせて盛り付け、④を散らす。



金丸 利恵 (かなまる・リエ)

おうちごはん研究家。管理栄養士。分子栄養医学研究会認定カウンセラー。食生活アドバイザー2級（FLAネットワーク協会認定）。国際薬膳食育師3級（国際薬膳食育学会認定）。スパイスコーディネーターマスター（SCA認定）。飲食業界にてメニュー作成やレシピ開発、イベント企画などを経験。現在はメタボ予防の特定保健指導や栄養コラムの執筆、オンライン料理教室、食育講座、健康的に痩せるダイエットプログラム、およびカウンセリングを開催。「楽しく作って、楽しく食べる！」「おうちごはんが一番のごちそう」をモットーに、簡単、おいしい、体が喜ぶ家庭料理を提案している。

<https://ouchi-gohan.net>