



<材料> 2人分

すだち	4個
うどん	2玉
<出汁>	
水	800ml
鰹節	60g
昆布	6g
醤油	80ml
みりん	80ml

*写真では、ゆでた鶏胸肉を添えています。

すだち 冷やしうどん

すだちには皮に含まれる栄養素「スダチチン」というすだちに唯一含まれる成分があります。スダチチンは、フラボノイドの一種で抗肥満効果や糖代謝・脂質代謝改善効果が期待される成分です。すだちの酸味は柔らかく、すっきりとしているのでだし汁と相性が良く、暑い時期にも食べやすい味付けとなっています。その他すだちにはカリウムが含まれていて、むくみ解消の効果が期待できます。

【作り方】

- 1 鍋に分量の水、煮干し、真昆布を入れて弱火にかけて煮出し、沸騰寸前で昆布を取り出す。
- 2 鰹節を加えて弱火で10分煮て、1分ほど蒸らして濾す。
- 3 醤油とみりんを火にかけて、煮立ったら火を止めて出汁と合わせて冷蔵庫で冷やす。
- 4 かぼす2個は薄切りの輪切りに、残りは果汁を絞っておく。
- 5 うどんを茹でぬめりをとったら、冷水で締め、水気を切って深皿に盛り付け、輪切りのカボスを乗せる。
- 6 最後に、冷たい出汁にすだちの搾り汁を加えたスープをかける。
- 7 お好みで鶏ハム、大根おろしなどを添える。