

## あさりと菜の花のうどん

### 材料（2人分）

うどん（乾）	200 g
あさり（殻つき）	300 g
菜の花	40 g
乾燥わかめ	2 g
ゆず	お好みで
だし汁	600cc
みりん	大さじ 2
薄口しょうゆ	大さじ 2



### 作り方

- ①あさは塩水にしばらくつけて砂抜きし、殻をこすり合わせて洗う。
- ②うどんは表示通りゆで、水気を切る。
- ③菜の花はさっと塩ゆでし、水切りして3~4cmに切る。
- ④カットわかめは水で戻す。
- ⑤鍋にあさりとだし汁を入れて強火にかけ、殻が開いたらみりん、薄口しょうゆを入れ、味を調える。
- ⑥器に②のうどんと⑤のつゆを入れ、菜の花、わかめ、お好みでゆずを乗せる。

【エネルギー440kcal、タンパク質 18.7g、塩分 3.7g】

（伊勢原協同病院 管理栄養士 杵淵香純）