

アビックヘルシークッキング  
酒粕を使用した洋風レシピ

# 酒粕ミルクうどん



スパゲッティにも合いますよ!

## 材料(2人分)

うどん…1と1/2玉(300g)	牛乳…1カップ(206g)
しめじ…2/3パック(60g)	水…1カップ(200g)
鮭…1切れ(60g)	コンソメ顆粒…小さじ1(4g)
白ワイン(料理酒でも可) …小さじ2(10g)	こしょう…少量
小松菜…1/3束(100g)	酒粕(板)…1/7枚(30g)
	バター…大さじ1と2/3(20g)

## 栄養価(1人分)

エネルギー…395kcal	食塩相当量…1.6g
たんぱく質…18.3g	ビタミンD…10.6μg
脂質…14.3g	ビタミンK…145μg
炭水化物…44.5g	ビタミンB <sub>6</sub> …0.43mg
食物繊維…4.1g	ビタミンB <sub>12</sub> …2.1μg
	葉酸…86μg

## 作り方

- 鍋に沸騰した湯を用意し、うどんを温める。温まったら水気をきっておく。
- ①耐熱容器に、小房に分けたしめじ、鮭を入れて白ワインを振りかける。電子レンジ(600W 3分)で加熱する。加熱後、鮭は骨を除いてほぐす。  
②小松菜は、熱湯で茹でる。茹でたら水気をきり、3~4cmに切る。
- 鍋に牛乳、水、コンソメ顆粒、こしょうを加え、弱火にかけて煮立てる。ポウルに酒粕、少量の煮汁を加えて溶きのばし、鍋に加える。煮立ったらバターを加える。
- バターが溶けたら、2-①、②を加える。さらに、1を加えて軽く和えたら完成。

焦げやすいので  
こまめに混ぜましょう

## 日本の伝統的な食材、酒粕に大注目!



酒粕は「レジスタントプロテイン」を含む食材のひとつ

『レジスタントプロテイン』は、特殊なたんぱく質の一種です。現在、生活習慣病予防等の観点から非常に注目されており、テレビ番組でも取り上げられる成分です。酒粕以外では、蕎麦や大豆、かつお節等にも含まれています。



### 予防 コレステロール取り込み抑制 肥満、動脈硬化を防ぐ

酒粕は悪玉コレステロールの取り込みを抑え、善玉コレステロールを増やすと言われています。悪玉コレステロール増加により生じる「動脈硬化」の予防に良いと考えられています。



### 改善 腸内環境を改善、便秘解消 美容の維持、増進

酒粕は腸内細菌のバランスを調整して便秘解消に働きます。腸内の環境が整うと、効率よく栄養素が取り込まれ、肌の水分量が増加する・キメが細くなる等、美容に嬉しい働きをもたらします。