

# かき入り煮込みうどん かき



抗血栓点はそれほど高くありませんが、コレステロールや中性脂肪を減らし、血圧を正常に保つタウリンを多く含んでいます。また、ホルモンの分泌を改善する亜鉛や血液を作るのに欠かせない銅も多く含まれています。

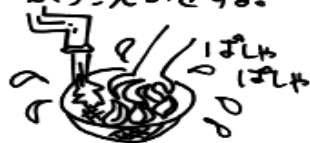
## 材料(4人分)

- かき... 240g
- ほうれん草... 7羽
- 大根... 200g
- 卵... 4個
- ゆでうどん... 4玉
- だし汁... 3カップ
- みりん... 大さじ4
- しょうゆ... 大さじ4

塩... 適量

## 作り方

- ① かきはざるに入れ塩水でさっと洗いをする。



- ② ほうれん草は熱湯ですっとゆで、冷水に取って冷まし、水気をしぼり3~4cm長さ切る。



ほうれん草

- ③ 大根は皮をむいてすりおろす。



- ④ 土鍋に②を煮立て、①のかきを加えて7~2分煮る。うどんを加えて3~4分煮る。

- ⑤ ④に卵を落とす。割り入れ半熟大になったら③のほうれん草、③の大根おろしを入れてでき上がり。



温たまるね。