

# ぶっかけ肉そば ~げんたそばを使ったレシピ~

レシピ提供：齋藤 順子先生（新北九州腎臓クリニック 管理栄養士）



## ■材料【1人分】

牛ばら薄切り肉	50g	こねぎ	8g
ごま油	3g	げんたそば(乾麺)(※)	100g(1袋)
砂糖	2g	げんたつゆ	12g
減塩げんたしょうゆ	2g	水	100g
オクラ	8g		

## ■作り方

- ①牛ばら肉は3cm幅に切る。
- ②フライパンにごま油を熱し、①の牛ばら肉を入れて炒める。色が変わったら砂糖と減塩げんたしょうゆを加えて、全体に絡め、お皿に取る。
- ③オクラはさっと熱湯にくぐらせ、縦半分に切る。
- ④こねぎは小口切りにして、小皿に盛る。
- ⑤げんたそばはたっぷりのお湯で7分茹で、流水でしっかり洗い、水気を切り、器に盛る。
- ⑥げんたつゆと水を小鉢に入れる。
- ⑦⑤に②の牛肉をのせ、③のオクラを飾る。④と⑥を添える。

## ♪ワンポイントアドバイス

げんたつゆを温めた中にそばを入れても美味しくいただけます。

## ■使用製品



減塩げんたしょうゆ



げんたそば



げんたつゆ



※医師、管理栄養士等との相談、指導を受けてご使用下さい。

## 栄養成分値(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)
492	9.3	23.3	64.2
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
507	183	106	1.3

※げんたそば(乾麺)100gを茹でると、およそ200gの茹で麺になります。げんたそばの栄養成分値は茹で麺200g当たりの値(参考値)で計算しております。

日本食品標準成分表2020年版(八訂)で計算  
弊社商品は商品パッケージの栄養成分表示から計算