

たんぱく質調整食品

げんたそば

# 年越しそばのご案内

～レシピのご紹介～

成分調整つゆの素

げんたつゆ

キッセイの成分を調整した美味しいおそばとつゆで“年越しそば”はいかがでしょうか？

## かけそば

かけつゆの場合  
げんたつゆ1:お湯10



■材料(1人分)  
げんたそば(乾麺)※ 100g(1袋)  
げんたつゆ 15g  
お湯 150g  
こねぎ 3g

### トワンポイントアドバイス

- ・げんたそばはたっぷりの沸騰したお湯で茹で、茹で上がったら流水でしっかりぬめりをとるように洗っていただくと美味しく召し上がれます。
- ・かけ汁の味の濃さは、お湯の量で調節できます。

### ■作り方

- ①げんたそばはたっぷりのお湯(分量外)で7分茹で、流水でしっかり洗い、水気を切り、器に盛り付ける。
- ②げんたつゆとお湯を合わせ、①にかける。
- ③小口切りにしたこねぎを飾る。

## ざるそば

つけつゆの場合  
げんたつゆ1:水5



■材料(1人分)  
げんたそば(乾麺)※ 100g(1袋)  
げんたつゆ 10g  
水 50g  
長ねぎ 10g  
練りわさび 2g  
刻みのり 0.3g

### トワンポイントアドバイス

- ・げんたそばはたっぷりの沸騰したお湯で茹で、茹で上がったら流水でしっかりぬめりをとるように洗っていただくと美味しく召し上がれます。

### ■作り方

- ①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、器に盛り付ける。
- ②げんたつゆと水を合わせる。
- ③小口切りにした長ねぎと練りわさびを器に盛り付ける。
- ④①に刻みのりを飾り、②と③を添える。

### 栄養成分値(1人分)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量
かけそば	247kcal	2.5g	0.4g	57.9g	534mg	54mg	43mg	1.4g
ざるそば	249kcal	2.5g	0.6g	58.4g	407mg	68mg	44mg	1.0g

日本食品標準成分表2015年版(七訂)で計算

※乾麺100gを茹でると、およそ200gの茹で麺になります。栄養成分値は茹で麺200g当たりの値で計算してあります。

キッセイ薬品工業株式会社 ヘルスケア事業部

