

# 中華あんかけうどん ~げんたうどんを使ったレシピ~



調理時間(目安)  
30分程度

## 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)
<b>477</b>	<b>8.5</b>	<b>18.0</b>	<b>70.7</b>
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
<b>529</b>	<b>153</b>	<b>97</b>	<b>1.4</b>

★げんたうどん(乾麺)100gを茹でると、およそ200gの茹で麺になります。げんたうどん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

## ■材料【1人分】

えび(殻・背わたなし)	15g	ごま油(炒め用)	3g
塩	0.1g	ゆめレトルト 中華丼	150g(1袋)
片栗粉	1g	げんたうどん(乾麺)★	100g(1袋)
ピーマン	20g	ごま油(麺用)	2g
しょうが	1g	七味唐辛子	少々

## ■作り方

- ① えびは塩を振り、片栗粉をまぶしておく。
- ② ピーマンは1cm幅の斜め切り、しょうがはせん切りにする。
- ③ フライパンにごま油(3g)を熱し、①、②を入れて炒め、火が通ったら、**ゆめレトルト 中華丼**を入れて加熱する。
- ④ **げんたうどん**はたっぷりのお湯で14分茹で、ザルに取り、流水でしっかりぬめりを取るように洗い、水気を切り、ボウルに入れ、ごま油(2g)で和える。
- ⑤ 器に④を盛り、③をかけ、七味唐辛子を振る。

## ♪ワンポイントアドバイス

- 作り方④で、**げんたうどん**をごま油で和えておくことで、ごま油の風味が感じられ、麺がくっつきにくくなります。
- **ゆめレトルト 中華丼**にえび、ピーマンを入れることで、彩りもよく、レトルトでは味わえない食感も楽しめます。たんぱく質を調整した製品を使用しているため、えびを加えることができます。

## ■使用製品



げんたうどん



ゆめレトルト 中華丼

