

# なすとひき肉のぶっかけ素麺 ~げんたそうめん(乾麺)を使ったレシピ~

レシピ提供: 新北九州腎臓クリニック 管理栄養士 齋藤 順子先生

齋藤先生より

揚げなすとひき肉の具沢山のぶっかけ素麺です。



## ■材料【1人分】

なす	80g	揚げ油	適量(10g使用)
しょうが	3g	サラダ油	3g
オクラ	10g	げんたそうめん(乾麺)※	100g(1袋)
豚ひき肉	30g	げんたつゆ(めんつゆ用)	12mL
げんたつゆ(肉用)	3mL	水	100mL

## ■作り方

- ① なすは乱切りにしてさっと水にさらし、水気をよくふき取る。しょうがはすりおろす。
- ② オクラは2mmの薄切りにし、さっと茹でる。
- ③ 容器に豚ひき肉、①のしょうが、げんたつゆ3mLを入れてよく混ぜる。
- ④ フライパンに揚げ油を適量入れて熱し、①のなすを揚げる。
- ⑤ フライパンにサラダ油3gを熱し、③を炒める。
- ⑥ げんたそうめんはたっぷりのお湯で5分茹で、流水でしっかり洗い、水気を切る。
- ⑦ 器にげんたつゆ12mLと水100mLを入れて合わせ、めんつゆを作る。
- ⑧ 器に⑥のめんを盛り、④のなす、⑤のひき肉をのせ、②のオクラを飾り、⑦のめんつゆを添える。

## ♪ワンポイントアドバイス

- しょうがを使っていますので、暑い夏でもあっさり食べられます。
- げんたつゆは5mLの小袋を3袋使いました。3mLをひき肉の味付けに使い、残りをめんつゆにし、計量の手間を省きました。

## 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)
451	8.3	20.9	60.3
ナトリウム(mg)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
661	340	115	1.6

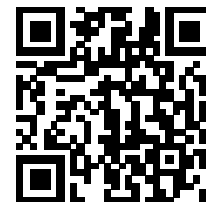
※げんたそうめん(乾麺)100gを茹でると、およそ200gの茹で麺になります。栄養成分値は茹で麺200g当たりの値(参考値)で計算しております。

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

## ■使用製品



げんたそうめん



げんたつゆ(小袋)

