

豚ばらと焼きねぎのつけそば ～げんたそば(乾麺)を使ったレシピ～



■材料【1人分】

げんたそば(乾麺)★	100g(1袋)	水	70g
豚ばら薄切り肉	40g	げんたつゆ	17g
長ねぎ	30g	刻みのり	0.3g
なめこ	20g	七味唐辛子	少々
サラダ油	2g		

■作り方

- ① げんたそばはたっぷりのお湯で7分茹で、ザルに取り、流水でしっかりぬめりをとるように洗い、水気を切る。
- ② 豚ばら肉は3cm幅に切る。
- ③ 長ねぎは1cm幅の斜め切りにし、なめこは軽く洗う。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③の長ねぎを入れ、焼き目が付いたら、一旦取り出す。
- ⑤ ④のフライパンに②を入れて炒め、水、げんたつゆを加え、煮立ったら、③のなめこ④の長ねぎを入れて軽く煮る。
- ⑥ ①を器に盛り、刻みのりを飾る。
- ⑦ ⑤を器に盛り、七味唐辛子を振り、⑥に添える。

♪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。
- 長ねぎに焼き目を付けることで、香ばしさが加わり、薄味にしても美味しく召し上がれます。

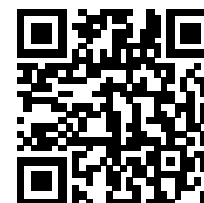
栄養成分値(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)
446	9.4	16.8	65.5
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
624	262	123	1.6

★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

■使用製品



げんたそば(乾麺)※

※医師・管理栄養士等との相談、指導を受けてご使用下さい。



げんたつゆ