

春キャベツの焼きうどん ~げんたうどんを使ったレシピ~



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	20g	げんたうどん(乾麺)※	100g(1袋)
にんじん	10g	オリーブ油	10g
しめじ	15g	オイスターソース	5g
キャベツ	40g	げんたつゆ	6g

■作り方

- ① 牛ばら肉は2cm幅、にんじんは短冊切り、しめじは石づきを取って半分の長さに切り、キャベツは一口大にちぎっておく。
- ② 大きめの鍋にたっぷりのお湯を沸かし、**げんたうどん**を10分茹で、流水でしっかり洗い、水気を切る。(少しかためで10分が目安)
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、①の具を炒める。
- ④ ③にオイスターソース、**げんたつゆ**を入れて味をつけ、②を入れて合わせるように軽く炒める。
- ⑤ 器に盛って出来上がり。

♪ワンポイントアドバイス

- **げんたうどん**は茹ですぎると炒めたときにコシがなくなりますので、少しかために茹でるのがおすすめです。茹でた後、流水で良く洗いながらぬめりをとって下さい。

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)
455	5.3	20.5	62.1
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
459	235	92	1.2

※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2015年版(七訂)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



げんたうどん



げんたつゆ

