

# 中華あんかけうどん ～げんたうどんを使ったレシピ～



## ■材料【1人分】

えび	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 えびは背わたを取り殻をむき、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、流水でしっかり洗い、水気を切り、ごま油を和える。
- ⑤ 器に④を盛り付け、③をかけ、七味唐辛子を振る。

## ♪ワンポイントアドバイス

- ④のげんたうどんにごま油を和えておくことで、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



ゆめレトルト 中華丼



げんたうどん



## 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)
480	8.5	18.0	70.7
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
529	153	97	1.4

日本食品標準成分表2015年版(七訂)で計算

※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。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。