

# 焼きそうめん ~げんたそうめんを使ったレシピ~



## ■材料【1人分】

げんたそうめん(乾麺)★	100g(1袋)	しめじ	15g
サラダ油(和える用)	2g	サラダ油(炒め用)	10g
豚ばら薄切り肉	50g	塩	0.5g
にら	15g	こしょう	少々
にんじん	15g	減塩げんたしょうゆ	10g

## ■作り方

- ① **げんたそうめん**はたっぷりのお湯で5分茹で、ザルに取り、流水でしっかり洗い、水気を切り、ボウルに入れ、サラダ油(2g)で和える。
- ② 豚ばら肉は3cm幅に切り、にらは3cm長さに切る。
- ③ にんじんは4cm長さの細切りにする。
- ④ しめじは石づきを取り、ほぐしておく。
- ⑤ フライパンにサラダ油(10g)を熱し、②の豚ばら肉を入れ、焼き色がつくまで炒め、③、④を炒め、火が通ったら、②のにらを加えて炒める。
- ⑥ ⑤に塩、こしょう、**減塩げんたしょうゆ**を加えて炒め、フライパンから取り出し、①に入れ混ぜる。
- ⑦ ⑥をフライパンに戻し、軽く炒める。

## ♪ワンポイントアドバイス

**げんたそうめん**は、茹で上がった後流水で、ぬめりをとるように洗い、あらかじめサラダ油で和えておくこと、炒めすぎないようにボウルで食材を混ぜることで、麺同士がくっつかず、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)
545	9.3	32.4	55.8
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
497	304	124	1.3

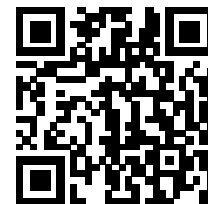
★げんたそうめん(乾麺)100gを茹でると、およそ200gの茹で麺になります。げんたそうめんの栄養成分値は茹で麺200g当たりの値(参考値)で計算しております。

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

## ■使用製品



げんたそうめん



減塩げんたしょうゆ

