

鶏肉となすのつけそうめん ~げんたそうめんを使ったレシピ~



■材料【1人分】

| | | | |
|-------|-----|--------------|------|
| げんたつゆ | 17g | サラダ油 | 5g |
| 水 | 50g | げんたそうめん(乾麺)※ | 100g |
| 鶏もも肉 | 40g | みょうが | 5g |
| なす | 50g | 青じそ | 1g |
| 赤パプリカ | 20g | 刻みのり | 0.3g |

■作り方

- ① **げんたつゆ**、水を混ぜて冷やしておく。
- ② 鶏もも肉は小さめのそぎ切り、なすは半月切りにして水にさらす。赤パプリカは小さめの乱切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②の鶏もも肉を炒め、色が変わったら②のなすと赤パプリカを加え、火が通ったら①に浸し、冷やす。
- ④ **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。
- ⑤ 器に④を盛り付け、みょうがと青じそのせん切り、刻みのりを飾る。
- ⑥ ③を添える。

♪ワンポイントアドバイス

- つけ汁をそうめんにかけて召し上がるのもおすすめです。
- つけ汁は冷やさずに温かいままでも美味しくいただけます。

■使用製品



げんたつゆ



げんたそうめん



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) |
|-----------------|--------------|-------------|--------------|
| 401 | 9.6 | 13.4 | 59.3 |
| ナトリウム (mg) | カリウム (mg) | リン (mg) | 食塩相当量 (g) |
| 631 | 330 | 138 | 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。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