

鶏せいろそば ~げんたそばを使ったレシピ~

レシピ提供：社会福祉法人緑風会 緑風荘病院 栄養室 主任 藤原 恵子先生



■材料【1人分】

| | | | |
|--------------|----------|-------|------|
| げんたそば(乾麺)(★) | 100g(1袋) | 水 | 130g |
| 鶏もも肉 | 40g | げんたつゆ | 15g |
| 酒 | 3g | 練りわさび | 2g |
| 長ねぎ | 30g | 刻みのり | 0.5g |
| サラダ油 | 4g | 七味唐辛子 | 0.1g |

■作り方

- ① げんたそばは、たっぷりの沸騰したお湯で約7分茹で、ザルに取り、流水でしっかり洗い、水気を切り、器に盛る(パッケージの表示をご参考にして下さい)。
- ② 鶏肉は一口大のそぎ切りにして、酒をまぶしておく。
- ③ 長ねぎは1cm幅の斜め切りにする。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、②の鶏肉を皮目から焼き、焼き色が付いたら返して両面焼く。
- ⑤ 途中で、③の長ねぎを加えて炒め、焼き色が付いたら火を止める。
- ⑥ ⑤のフライパンに水とげんたつゆを加えて、再び加熱し、器に盛る。
- ⑦ 練りわさび、刻みのり、七味唐辛子を小皿に盛る。
- ⑧ ①に⑥、⑦を添える。

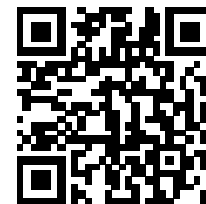
♪ワンポイントアドバイス

- つけ汁に、焼いた鶏肉や長ねぎの旨味が加わり、美味しく減塩できます。
- そばは、熱々の汁につけて召し上がって下さい。

■使用製品



げんたそば



げんたつゆ



※医師・管理栄養士等との相談、指導を受けてご使用下さい。

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) |
|--------------|-------------|-------------|-------------|
| 396 | 10.0 | 10.5 | 65.0 |
| ナトリウム (mg) | カリウム (mg) | リン (mg) | 食塩相当量 (g) |
| 607 | 243 | 127 | 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