2020年7月27日作成

かた焼きそば風 ～げんた冷凍めん 中華めん風を使ったレシピ～

■材料【1人分】

げんた冷凍めん 中華めん風	180g(1食)	卵	50g
ゆめレトルト 中華丼	150g(1袋)	酢	5g
ごま油	12g		

■作り方

① 沸騰させたお湯に**げんた冷凍めん 中華めん風**を入れ、さいばしでほぐしながら1分半茹で、流水で洗い、よく水気を切っておく。
② **ゆめレトルト 中華丼**はパッケージに記載されている方法で温める。
③ フライパンにごま油を熱し、①を軽く炒め、丸く広げて溶き卵を流し入れ、両面こんがり焼き色がつくまで焼く。
④ 器に③を盛り付け、②をかけ、酢を添える。

♪ワンポイントアドバイス

- 麺を多めの油で焼くことで、カリッと仕上がります。
- ごま油の風味と酢の酸味によって食が進みます。

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)
643	**10.5**	**30.0**	**80.6**
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
554	**129**	**144**	**1.5**

日本食品標準成分表2015年版(七訂)で計算

■使用製品

げんた冷凍めん 中華めん風

ゆめレトルト 中華丼

キッセイ薬品工業株式会社 ヘルスケア事業部