

# かきたまにゆうめん ~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)	卵	50g(1個)
げんたつゆ	18g	こねぎ	5g
水	140g	おろししょうが	5g
しいたけ	10g	かつお節	0.5g

## ■作り方

- ① 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。
- ② 鍋にげんたつゆ、水、薄切りにしたしいたけを入れて火にかける。火が通ったら溶き卵を回し入れる。
- ③ ①を熱湯につけて温め、水気を切る。
- ④ 器に③を盛り、②をかけ小口切りにしたこねぎ、おろしたしょうが、かつお節を飾る。

## ♪ワンポイントアドバイス

盛りつける直前に麺を熱湯につけて、水気を切ることで温かく召し上がれます。

## 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)
<b>338</b>	<b>9.0</b>	<b>7.8</b>	<b>56.5</b>
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
<b>713</b>	<b>168</b>	<b>153</b>	<b>1.8</b>

※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

## ■使用製品



げんたそうめん



げんたつゆ

