

# ばら肉とキャベツの鶏だしうどん ~げんたうどん(乾麺)を使ったレシピ~



## ■材料【1人分】

|            |          |           |      |
|------------|----------|-----------|------|
| げんたうどん(乾麺) | 100g(1袋) | 水         | 150g |
| 豚ばら薄切り肉    | 40g      | 鶏がらスープの素  | 2.5g |
| キャベツ       | 40g      | 酒         | 5g   |
| にんにく       | 1g       | 減塩げんたしょうゆ | 3g   |
| しょうが       | 1g       | 塩         | 0.3g |
| ごま油        | 3g       | 粗びき黒こしょう  | 少々   |

## ■作り方

- ① **げんたうどん**はたっぷりのお湯で14分茹で、流水でしっかり洗い、水気を切る。
- ② 豚ばら肉は3cm幅に切る。
- ③ キャベツは一口大に切り、にんにくとしょうがはみじん切りにする。
- ④ 鍋にごま油を熱し、③のにんにくとしょうがを入れ、香りが出てきたら②を炒め、色が変わったら③のキャベツを加えて炒める。
- ⑤ ④に水、鶏がらスープの素、酒、**減塩げんたしょうゆ**、塩を加え、2分ほど煮たら①を入れて軽く温める。
- ⑥ 器に⑤を盛り付け、粗びき黒こしょうを振る。

## ♪ワンポイントアドバイス

**げんたうどん**はたっぷりの沸騰したお湯で茹で、茹で上がった後流水でしっかりぬめりをとるように洗っていただくと美味しく召し上がれます。

## 栄養成分値(1人分)

| エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g)   | 炭水化物<br>(g)  |
|-----------------|--------------|-------------|--------------|
| <b>460</b>      | <b>7.8</b>   | <b>19.7</b> | <b>60.3</b>  |
| ナトリウム<br>(mg)   | カリウム<br>(mg) | リン<br>(mg)  | 食塩相当量<br>(g) |
| <b>700</b>      | <b>217</b>   | <b>102</b>  | <b>1.7</b>   |

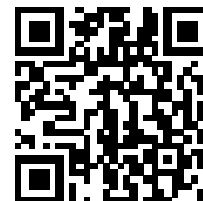
※げんたうどん(乾麺)100gを茹でると、およそ200gの茹で麺になります。栄養成分値は茹で麺200g当たりの値(参考値)で計算しております。

日本食品標準成分表2015年版(七訂)で計算

## ■使用製品



げんたうどん(乾麺)



減塩げんたしょうゆ

