

冷やし牛肉うどん ～げんた冷凍めん うどん風を使ったレシピ～



■材料【1人分】

げんたつゆ	10g	酒	3g
水	10g	砂糖	0.5g
牛肩ロース薄切り肉	50g	げんた冷凍めん うどん風	200g(1食)
サラダ油	2g	きゅうり	20g
減塩げんたしょうゆ	6g	大根	20g
みりん	4g	しょうが	2g

■作り方

- ① げんたつゆ、水を混ぜて冷やしておく。
- ② 牛肩ロース肉は2cm幅に切る。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②の牛肩ロース肉を炒め、減塩げんたしょうゆ、みりん、酒、砂糖で味付けする。
- ④ 沸騰させたお湯にげんた冷凍めん うどん風を入れ、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。
- ⑤ 器に④を盛り付け、③、せん切りにしたきゅうり、おろした大根をのせ、しょうがのせん切りを飾る。
- ⑥ ①を添える。

♪ワンポイントアドバイス

- げんた冷凍めん うどん風は水気をしっかりと切り、たれは召し上がる直前におかけください。
- 牛肉は炒めすぎると硬くなりますので、加熱しすぎないようにしましょう。

■使用製品



げんたつゆ



減塩げんたしょうゆ



げんた冷凍めん うどん風

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)
556	8.2	23.3	75.0
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
551	219	107	1.4

日本食品標準成分表2015年版(七訂)で計算