

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

日本食品標準成分表2015年版(七訂)で計算