

ぶっかけそば ～成分調整調味料を使った減塩レシピ～



■材料(1人分)

げんたつゆ	14g	大根	30g
だし汁(かつおだし)	15g	練りわさび	2g
春菊	20g	白いりごま	0.5g
根曲がり竹/姫竹(水煮)	15g	刻みのり	0.3g
げんたそば(乾麺)※	100g(1袋)		

※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当たりの値で計算してあります。

■作り方

- ① げんたつゆとだし汁を混ぜる。
- ② 春菊は3cm長さに切って茹で、根曲がり竹/姫竹は3cm長さに切る。
- ③ げんたそばはたっぷりのお湯で7分茹で、流水でしっかり洗い、水気を切る。
- ④ ③を器に盛り、②、おろした大根、練りわさびをのせ、白いりごまを散らし、刻みのりを飾り、①を添える。

♪ワンポイントアドバイス

げんたつゆはつゆの素ですが、だし汁で割ることによってさらに風味が増します。

■使用商品



げんたつゆ



げんたそば

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)
276	4.1	1.0	63.2
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
570	289	76	1.4

日本食品標準成分表2010で計算