

豚ばらと小松菜のそうめん ～げんたそうめんを使ったレシピ～



■材料【1人分】

豚ばら薄切り肉	40g	げんたつゆ	18g
小松菜	40g	酒	3g
長ねぎ	5g	片栗粉	1.5g
げんたそうめん(乾麺)	100g(1袋)	ごま油	1g
サラダ油	2g	七味唐辛子	少々
水	80g		

■作り方

- ① 豚ばら肉と小松菜は2cm長さに切り、長ねぎは白髪ねぎにする。
- ② 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。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、①の豚ばら肉、小松菜の茎、葉を順に入れて炒める。
- ④ ③に水、げんたつゆ、酒を加えてひと煮立ちさせ、水で溶いた片栗粉でとろみをつけ、ごま油を加える。
- ⑤ 器に②を盛り付け、④をかけ、①の白髪ねぎを飾り、七味唐辛子を振る。

♪ワンポイントアドバイス

- ごま油の香りが豚ばら肉の旨味を引き立てる食欲アップにぴったりの一品です。
- ごま油を仕上げに加えると一段と香りがアップします。

■使用製品



げんたそうめん

げんたそうめんの
詳細はこちら▼



げんたつゆ

げんたつゆの
詳細はこちら▼



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)
457	8.5	19.8	57.9
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
666	348	120	1.7

日本食品標準成分表2015年版(七訂)で計算

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。
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。