

# 洋風冷やしめん ～げんた冷凍めん 中華めん風を使ったレシピ～



### ■材料【1人分】

トマト	30g	オリーブ油(たれ用)	5g
きゅうり	20g	減塩げんたぼん酢	17g
玉ねぎ	20g	塩	0.3g
にんにく	0.5g	こしょう	少々
えび	30g	げんた冷凍めん 中華めん風	180g(1食)
オリーブ油(炒め用)	5g	ツナ(缶詰)	15g

### ■作り方

- ① トマト、きゅうりは7mm角に切り、冷蔵庫で冷やしておく。
- ② 玉ねぎ、にんにくはみじん切りにし、えびは背わたを取って殻をむく。
- ③ フライパンにオリーブ油(炒め用)を熱し、②の玉ねぎ、にんにくを入れて、にんにくの香りが出るまで炒め、えびを加えてさらに炒めて、冷蔵庫で冷やす。
- ④ オリーブ油(たれ用)、減塩げんたぼん酢、塩、こしょうを混ぜ合わせる。
- ⑤ 沸騰させたお湯にげんた冷凍めん 中華めん風を入れ、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。
- ⑥ 器に⑤を盛り付け、ツナ、①、③をのせ、④をかける。

### ♪ワンポイントアドバイス

減塩げんたぼん酢入りのたれは召し上がる直前にかけることで、減塩げんたぼん酢の香りがより感じられ美味しくいただけます。

### 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>478</b>	<b>9.7</b>	<b>16.0</b>	<b>73.4</b>
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
<b>519</b>	<b>259</b>	<b>143</b>	<b>1.3</b>

日本食品標準成分表2015年版(七訂)で計算

### ■使用製品



減塩げんたぼん酢



げんた冷凍めん 中華めん風