

かきたまにゆうめん ~げんたそうめんを使ったレシピ~



調理時間(目安)
20分程度

■材料【1人分】

げんたそうめん(乾麺)(※)	100g(1袋)	卵	50g(1個)
しいたけ	10g	こねぎ	5g
げんたつゆ	18g	おろししょうが	5g
水	140g	かつお節	0.5g

■作り方

- ① げんたそうめんはたっぷりのお湯で5分茹で、ザルに取り、流水でしっかり洗い、水気を切る。
- ② しいたけは薄切りにする。
- ③ 鍋にげんたつゆ、水、②を入れて火にかける。火が通ったら溶き卵を回し入れる。
- ④ ①を熱湯につけて温め、ザルに取り、水気を切る。
- ⑤ 器に④を盛り、③をかけ小口切りにしたこねぎ、おろしたしょうが、かつお節を飾る。

♪ワンポイントアドバイス

盛りつける直前に麺を熱湯につけて、水気を切ることで温かく召し上がれます。

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)
333	8.9	7.8	56.6
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
713	169	148	1.8

※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。げんたそうめんの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。

日本食品標準成分表2020年版(八訂)で計算
弊社商品は商品パッケージの栄養成分表示から計算

■使用製品



げんたそうめん



げんたつゆ

