

あったか けんちんそば ～“げんたそば”を使ったレシピ～



キッセイ薬品工業株式会社 ヘルスケア事業部

■材料(1人分)

豚ばら薄切り肉	30g	げんたそば(乾麺)※	100g(1袋)
里芋	20g	げんたつゆ	17g
にんじん	20g	水	150g
大根	20g	酒	20g
ごぼう	10g	油揚げ	5g
しめじ	10g	こねぎ	0.5g

※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 豚ばら肉、里芋は一口大に、にんじん、大根はいちょう切りにする。ごぼうはさがきにし、しめじは小房に分ける。
- ② 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、水気を切っておく。
- ③ 鍋にげんたつゆ、水、酒を入れて火にかけ、火の通りにくいものから①を入れ、具に火が通ったら、細切りにした油揚げを加えて煮る。
- ④ ③に②を加えてひと煮立ちさせ、器に盛り付け、小口切りにしたこねぎを散らす。

■使用商品



げんたそば



げんたつゆ

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)
448	9.7	12.7	68.3
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
659	461	163	1.7

日本食品標準成分表2010で計算