

さっぱり牛肉そば ~げんたそば(乾麺)を使ったレシピ~



調理時間(目安)
20分程度

■材料【1人分】

牛肩ロース薄切り肉	40g	サラダ油	3g
大根	50g	げんたつゆ(炒め用)	3g
レモン(皮なし)	10g	砂糖	1g
こねぎ	5g	げんたそば(乾麺)(★)	100g(1袋)
げんたつゆ(つゆ用)	17g	七味唐辛子	少々
水	30g		

■作り方

- ①牛肩ロース肉は3cm幅に切る。
- ②大根はおろして水気を切っておく。
- ③レモンは薄い半月切りにする。
- ④こねぎは小口切りにする。
- ⑤げんたつゆ(17g)、水を混ぜて冷やしておく。
- ⑥フライパンにサラダ油を熱し、①を入れて炒め、焼き色が付いたらげんたつゆ(3g)、砂糖を加えてからめ、お皿に取る。
- ⑦げんたそばはたっぷりのお湯で7分茹で、ザルに取り、流水でしっかり洗い、水気を切る。
- ⑧器に⑦を盛り、⑥、②、③、④をのせ、七味唐辛子を振って、⑤を添える。

♪ワンポイントアドバイス

げんたそばはたっぷりの沸騰したお湯で茹で、茹で上がった後流水でしっかりぬめりを取るように洗っていただくと美味しく召し上がれます。

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)
432	9.8	14.3	67.0
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
737	304	118	1.8

★げんたそば(乾麺)100gを茹でると、およそ200gの茹で麺になります。げんたそば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



げんたそば



※医師・管理栄養士等との相談、
指導を受けてご使用下さい。



げんたつゆ

