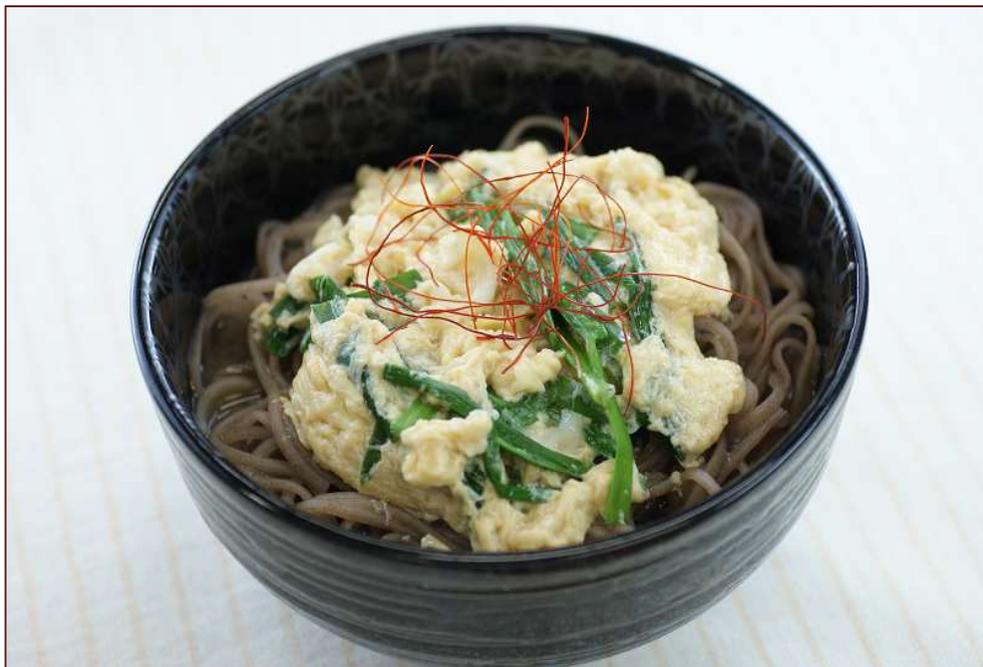


にらたまそば ~げんたそばを使ったレシピ~



■材料【1人分】

にら	10g	水	150g
げんたそば(乾麺)(※)	100g(1袋)	卵	50g(1個)
げんたつゆ	18g	糸唐辛子	0.1g

■作り方

- ①にらは3cm長さに切る。
- 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、水気を切る。
- ③鍋にげんたつゆ、水を入れて火にかけ、①を入れる。火が通ったら溶き卵を回し入れる。
- ④器に②を盛り付け、③をかけ、糸唐辛子を飾る。

♪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と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)
328	8.9	5.6	59.0
ナトリウム(mg)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
710	169	138	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当たりの値で計算しております。

日本食品標準成分表2015年版(七訂)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

