

冷やし牛肉うどん ～げんた冷凍めん うどん風を使ったレシピ～



調理時間(目安)
20分程度

■材料【1人分】

げんたつゆ	10g	酒	3g
水	10g	砂糖	0.5g
牛肩ロース薄切り肉	50g	げんた冷凍めん うどん風	200g(1食)
サラダ油	2g	きゅうり	20g
減塩げんたしょうゆ	6g	大根	20g
みりん	4g	しょうが	2g

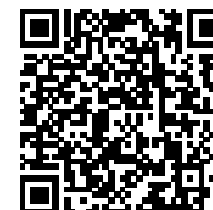
■作り方

- ① げんたつゆ、水を混ぜて冷やしておく。
- ② 牛肩ロース肉は2cm幅に切る。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②の牛肩ロース肉を炒め、減塩げんたしょうゆ、みりん、酒、砂糖で味付けする。
- ④ 沸騰させたお湯にげんた冷凍めん うどん風を入れ、さいばしでほぐしながら1分半茹で、ザルに取り、流水で洗い、よく水気を切っておく。
- ⑤ 器に④を盛り、③、せん切りにしたきゅうり、おろした大根のをせ、しょうがのせん切りを飾る。
- ⑥ ①を添える。

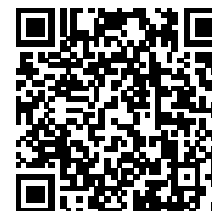
■使用製品



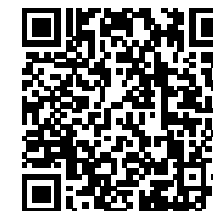
げんた冷凍めん うどん風



げんたつゆ



減塩げんたしょうゆ



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)
495	9.2	18.0	73.6
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
570	249	119	1.4

げんた冷凍めん うどん風のナトリウム、カリウム、食塩相当量は上限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

♪ワンポイントアドバイス

- げんた冷凍めん うどん風は水気をしっかりと切り、たれは召し上がる直前におかけ下さい。
- 牛肉は炒めすぎると硬くなりますので、加熱しすぎないようにしましょう。