

すき焼き風うどん ~げんたうどんを使ったレシピ~



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)
425	7.3	13.7	67.7
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
666	341	126	1.7

※げんたうどん(乾麺)100gを茹でると、およそ200gの茹で麺になります。げんたうどんの栄養成分値は茹で麺200gの値(参考値)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

■材料【1人分】

げんたうどん(乾麺)(※)	100g(1袋)	牛肩ロース薄切り肉	30g
にんじん	20g	げんたつゆ	18g
白菜	30g	砂糖	3g
水菜	10g	水	120g
えのきたけ	20g		

■作り方

- ① げんたうどんはたっぷりのお湯で14分茹で、流水でしっかり洗い、水気を切る。
- ② にんじんは5mm幅に切ってもみじ型に抜き、やわらかくなるまで茹でておく。
- ③ 白菜と水菜は3cm幅に、えのきたけは石づきを取り半分に切る。牛肩ロース肉は5cm長さに切る。
- ④ 鍋にげんたつゆ、砂糖、水を入れ煮立ったら、③を火の通りにくいものから入れて煮る。
- ⑤ 器に①を盛り付け、④をかけ、②を飾る。

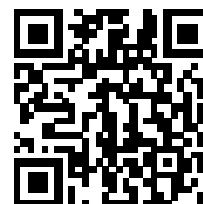
■ワンポイントアドバイス

- すき焼き風の味付けで麺も具も美味しくいただけます。

■使用製品



げんたうどん



げんたつゆ

