2023年10月24日作成

半熟卵のサラダうどん ～げんたうどんを使ったレシピ～

■材料【1人分】

げんたつゆ	15g
水	10g
ごま油	4g
レモン果汁	3g
卵	50g(1個)
げんたうどん(乾麺)※	100g(1袋)
ミニトマト	30g
レタス	20g
オクラ	10g
かつお節	0.5g
マヨネーズ	4g

■作り方

①**げんたつゆ**、水、ごま油、レモン果汁を混ぜ合わせ、たれを作り、冷蔵庫で冷やしておく。
②卵は沸騰したお湯に入れ、8分ほど茹でる。
③**げんたうどん**はたっぷりのお湯で14分茹で、ザルに取り、流水でしっかりぬめりをとるように洗い、水気を切る。
④ミニトマトは半分に切り、レタスはちぎる。オクラはさっと茹でて輪切りにする。
⑤③を器に盛り、④をのせ、①のたれをよく混ぜてかける。
⑥⑤にかつお節を散らし、②を半分に切ってのせ、マヨネーズを添える。

♪ワンポイントアドバイス

- ごま油とレモンの香りで、塩分控えめでも美味しく召し上がれます。
- たれは召し上がる直前にかけましょう。

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)
417	**9.0**	**14.6**	**63.3**
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
639	**262**	**152**	**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

げんたつゆ

げんたうどん

キッセイ薬品工業株式会社 ヘルスケア事業部 〒399-0711 長野県塩尻市片丘9637番地6
キッセイ 食事サポートサービス 0120-515-260(土・日・祝日を除く 9:00～17:00)