

ジャージャー麺 ～げんた冷凍めん うどん風を使ったレシピ～

レシピ提供：東京家政学院大学 教授 金澤良枝先生



■材料(1人分)

にんじん	20g	豚ひき肉	40g
もやし	15g	酒	3g
長ねぎ	10g	味噌	10g
チンゲン菜	20g	しょうが	1g
なす	30g	ごま油(なす用)	2g
きゅうり	15g	げんた冷凍めん うどん風	200g(1食)
ごま油	3g	げんたつゆ	5g

【作り方】

- ① にんじん、もやし、長ねぎはみじん切りにする。
- ② チンゲン菜はさっとゆでてからお好みの大きさに切る。なすは縦に薄切りにし、きゅうりはせん切りにする。
- ③ フライパンにごま油を熱し、豚ひき肉、①のにんじん、もやし、長ねぎの順に炒めていく。
- ④ ③に酒、味噌、おろしたしょうがを加えて味を調える。
- ⑤ フライパンにごま油を熱し、なすを表面に軽く焦げ目がつくまで焼く。
- ⑥ 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分半ゆで、流水で洗い、よく水気を切っておく。
- ⑦ 器に⑥を盛り付け、その上から④、⑤、②のチンゲン菜、きゅうりを盛り付ける。
- ⑧ げんたつゆをまわしかける。

■使用商品



げんた冷凍めん うどん風



げんたつゆ

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)
478	10.3	14.3	76.5
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
715	407	146	1.8

日本食品標準成分表2010で計算