

にらたまそば ~げんたそばを使ったレシピ~



調理時間(目安)
20分程度

■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幅に切る。
- ②げんたそばはたっぷりのお湯で7分茹で、ザルに取り、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、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)
341	9.1	5.7	62.6
ナトリウム(mg)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
708	171	137	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(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

