

# そうめんの炒め物(そうめんタシヤー) ~げんたそうめんを使ったレシピ~

沖縄県栄養士会 理事 吉田 陽子先生 監修



## ■材料【1人分】

げんたそうめん(乾麺)	100g(1袋)	サラダ油(炒め用)	10g
サラダ油(和える用)	2g	ツナ(缶詰)	10g
にんじん	10g	げんたつゆ	7g
こねぎ	10g		

## ■作り方

- ① げんたそうめんはたっぷりのお湯で5分茹で、流水でしっかり洗い、水気を切り、サラダ油で和える。
- ② にんじんはせん切り、こねぎは小口切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②のにんじん、ツナを炒め、①を手早く混ぜる。
- ④ ③にげんたつゆを加えて混ぜ、②のこねぎを混ぜる。

## ♪ワンポイントアドバイス

げんたそうめんは、茹で上がった後流水で、ぬめりをとるように洗い、あらかじめサラダ油で和えておくこと、炒めすぎないようにすることで、麺同士がくっつかず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)
<b>386</b>	<b>3.4</b>	<b>16.8</b>	<b>54.3</b>
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
<b>289</b>	<b>103</b>	<b>60</b>	<b>0.8</b>

げんたそうめん(乾麺)100gを茹でると、およそ200gの茹で麺になります。

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2015年版(七訂)で計算

## ■使用製品



げんたそうめん



げんたつゆ

