

豚肉とキャベツの和風ペペロンチーノ ～げんた冷凍めん うどん風を使ったレシピ～



調理時間(目安)
20分程度

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)
465	8.7	16.6	70.9
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
456	234	117	1.2

げんた冷凍めん うどん風のナトリウム、カリウム、食塩相当量は上限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

■材料【1人分】

豚ロース薄切り肉	40g	赤唐辛子	0.2g
キャベツ	40g	減塩げんたしょうゆ	8g
にんにく	3g	塩	0.5g
げんた冷凍めん うどん風	200g(1食)	粗びき黒こしょう	少々
オリーブ油	6g		

■作り方

- ①豚ロース肉は3cm幅に、キャベツは一口大に切る。にんにくは薄切りにする。
- ②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分茹で、ザルに取り、流水で洗い、よく水気を切っておく。
- ③フライパンにオリーブ油を熱し、①のにんにくと輪切りにした赤唐辛子を入れ、香りが出たら①の豚ロース肉、キャベツの順に炒める。
- ④火が通ったら、②を加え、減塩げんたしょうゆ、塩で味を調える。
- ⑤器に④を盛り、粗びき黒こしょうを振る。

♪ワンポイントアドバイス

げんた冷凍めん うどん風は茹でた後、流水で洗うことでべたつかずに上手に炒めることができます。

■使用製品



げんた冷凍めん うどん風



減塩げんたしょうゆ

