

## ツナのピリ辛そば ～げんたそばを使ったレシピ～



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)
<b>385</b>	<b>8.3</b>	<b>9.2</b>	<b>67.1</b>
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
<b>443</b>	<b>265</b>	<b>109</b>	<b>1.1</b>

★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

## ■材料【1人分】

長ねぎ	10g	トマト	30g
しょうが	5g	きゅうり	30g
酢	15g	みょうが	5g
減塩げんたしょうゆ	10g	青じそ	1g
砂糖	3g	げんたそば(乾麺) (★)	100g(1袋)
ごま油	2g	ツナ缶(まぐろ・油漬)	30g
豆板醤	1g		

## ■作り方

- ①長ねぎはみじん切り、しょうがはおろす。
- ②酢、減塩げんたしょうゆ、砂糖、ごま油、豆板醤は混ぜ合わせ、①を加えて混ぜ、たれを作り、冷やしておく。
- ③トマトは角切りにし、きゅうり、みょうが、青じそはせん切りにする。
- ④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。
- ⑤④を器に盛り、③のきゅうり、みょうが、トマトとツナをのせ、青じそを飾り、②のたれを添える。

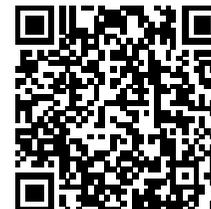
## ♪ワンポイントアドバイス

- 茹で上がったげんたそばは、流水でしっかりぬめりを取るように洗い、水気をしっかりと切りましょう。
- 酢の酸味と、長ねぎ、みょうがなどの香味野菜の香りで、塩分控えめでも美味しく召し上がれます。

## ■使用製品



げんたそば



減塩げんたしょうゆ



※医師、管理栄養士等との相談、  
指導を受けてご使用下さい。