

そばとのりでパスタ風 ～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】

げんたそば(乾麺)(★)	100g(1袋)	白ワイン	5g
オリーブ油(和える用)	3g	粉チーズ	4g
オリーブ油(炒め用)	5g	刻みのり	0.7g
にんにく	2g	青じそ	1g
のり佃煮	20g		

■作り方

- ① **げんたそば**はたっぷりのお湯で5分茹で、ザルに取り、流水でしっかり洗い、水気を切る。
- ② ①をボウルに入れ、オリーブ油(3g)を回しかけ、和える。
- ③ フライパンにオリーブ油(5g)を熱し、みじん切りにしたにんにくを炒め、香りが出たら②、のり佃煮、白ワイン、粉チーズを加えて炒める。
- ④ 器に③を盛り、刻みのりを散らし、せん切りにした青じそを飾る。

♪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、茹で上がったら流水でしっかりぬめりを取るように洗っていただくと美味しく召し上がれます。
- **げんたそば**は通常は7分茹でますが、炒めるため、少し短めに茹でるのがおすすめです。

■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。

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)
374	6.9	10.1	63.5
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
526	90	88	1.3

★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