

さば入りかけそば ~げんたそばを使ったレシピ~



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)
336	9.7	3.7	65.6
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
595	306	134	1.5

※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。栄養成分値は茹で麺200g当たりの値で計算しております。げんたそばのナトリウム、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2015年版(七訂)で計算

■材料【1人分】

げんたそば(乾麺)※	100g(1袋)	減塩げんたしょうゆ	18g
さば水煮(缶詰)	30g	水	150g
ごぼう	40g	なめこ	20g
万能ねぎ	10g	ゆずの皮	0.3g

■作り方

- ① **げんたそば**はたっぷりのお湯で7分茹で、流水でしっかり洗い、水気を切る。
- ② さば水煮は汁気を切り、ごぼうはさがきにして水にさらし、万能ねぎは2cm長さに切る。
- ③ 鍋に**減塩げんたしょうゆ**、水を入れて火にかけ、②のごぼう、さば水煮、なめこの順に入れて煮る。
- ④ ③に②の万能ねぎを加え、軽く火を通す。
- ⑤ 器に①を盛り付け、④をかけ、せん切りにしたゆずの皮を飾る。

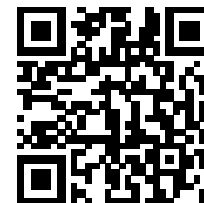
♪ワンポイントアドバイス

- **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とるように洗っていただくと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

