

塩ラーメン ～げんた冷凍めんを使ったレシピ～



■材料【1人分】

鶏もも肉	40g	塩	0.4g
こしょう	少々	にんにく	0.5g
サラダ油	2g	ごま油	1g
もやし	30g	こしょう	少々
水	140g	げんた冷凍めん 中華めん風	180g(1食)
鶏がらスープの素	2.5g	長ねぎ	10g

■作り方

- ①鶏もも肉はこしょうを振り、サラダ油を熱したフライパンで焼く。
- ②もやしはひげを取り、茹でる。
- ③鍋に水、鶏がらスープの素、塩、おろしたにんにく、ごま油、こしょうを入れて加熱する。
- ④沸騰させたお湯に**げんた冷凍めん 中華めん風**を入れ、さいばしでほぐしながら1分半茹でる。
- ⑤器に④を盛り付け、食べやすい大きさに切った①、②、小口切りにした長ねぎをのせ、③をかける。

■使用製品



げんた冷凍めん 中華めん風

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)
417	7.9	11.3	70.2
ナトリウム(mg)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
676	186	112	1.7

日本食品標準成分表2015年版(七訂)で計算