

にらたまそば ～「げんたそば」を使ったレシピ～



■材料【1人分】

にら	10g	水	150g
げんたそば(乾麺)※	100g(1袋)	卵	50g
げんたつゆ	18g	糸唐辛子	0.1g

■作り方

- ①にらは3cm長さに切る。
- ②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。
- ③鍋にげんたつゆ、水を入れて火にかけ、①を入れる。火が通ったら溶き卵を回し入れる。
- ④器に②を盛り付け、③をかけ、糸唐辛子を飾る。

♪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、茹で上がった後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。

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)
328	8.9	5.6	59.0
ナトリウム(mg)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
710	169	138	1.8

日本食品標準成分表2015年版(七訂)で計算

※ 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。

■使用製品



げんたそば



げんたつゆ