

# 湯葉そば ～「げんたそば」を使ったレシピ～



## ■材料【1人分】

長ねぎ	40g	げんたつゆ	18g
湯葉(乾)	3g	水	150g
げんたそば(乾麺)※	100g(1袋)	鶏もも肉	30g

## ■作り方

- ①長ねぎは4cm長さに切ってアルミホイルに並べ、オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。
- ②湯葉は水(分量外)で戻し、食べやすい大きさに切る。
- ③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。
- ④鍋にげんたつゆ、水を入れて火にかけ、鶏もも肉を加えて火を通す。
- ⑤④に火が通ったら①、②を加える。
- ⑥器に③を盛り付け、⑤をかける。

## ♪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)
<b>340</b>	<b>9.7</b>	<b>5.7</b>	<b>61.9</b>
ナトリウム(mg)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
<b>658</b>	<b>242</b>	<b>125</b>	<b>1.7</b>

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