

# 豚肉とキャベツの和風ペペロンチーノ

## ～げんた冷凍めん うどん風を使ったレシピ～



### ■材料【1人分】

豚ロース薄切り肉	40g	赤唐辛子	0.2g
キャベツ	40g	減塩げんたしょうゆ	8g
にんにく	3g	塩	0.5g
げんた冷凍めん うどん風	200g(1食)	粗びき黒こしょう	少々
オリーブ油	6g		

### ■作り方

- ①豚ロース肉は3cm幅に、キャベツは一口大に切る。にんにくは薄切りにする。
- ②沸騰させたお湯にげんた冷凍めん うどん風を入れ、さいばしでほぐしながら1分半茹で、流水で洗い、よく水気を切っておく。
- ③フライパンにオリーブ油を熱し、①のにんにくと輪切りにした赤唐辛子を入れ、香りが出たら①の豚ロース肉、キャベツの順に炒める。
- ④火が通ったら、②を加え、減塩げんたしょうゆ、塩で味を調える。
- ⑤器に④を盛り付け、粗びき黒こしょうを振る。

### ♪ワンポイントアドバイス

げんた冷凍めん うどん風は茹でた後、流水で洗うことでべたつかずに上手に炒めることができます。

### ■使用製品



げんた冷凍めん うどん風



減塩げんたしょうゆ

### 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>475</b>	<b>8.9</b>	<b>16.4</b>	<b>72.3</b>
ナトリウム(mg)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
<b>440</b>	<b>230</b>	<b>116</b>	<b>1.1</b>

日本食品標準成分表2015年版(七訂)で計算