

そばとのりでパスタ風 ～げんたそばのアレンジレシピ～



■材料【1人分】

げんたそば(乾麺)*	100g(1袋)	白ワイン	5g
オリーブ油	3g	粉チーズ	4g
オリーブ油	5g	刻みのり	0.7g
にんにく	2g	青じそ	1g
のり佃煮	20g		

■作り方

- ①げんたそばはたっぷりのお湯で5分茹で、流水でしっかり洗い、水気を切ってオリーブ油(3g)を和える。
- ②フライパンにオリーブ油(5g)を熱し、みじん切りにしたにんにくを炒め、香りが出たら①、のり佃煮、白ワイン、粉チーズを加えて炒める。
- ③器に②を盛り付け、刻みのりを散らし、せん切りにした青じそを飾る。

♪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。
- げんたそばは通常は7分茹でますが、炒めるため、少し短めに茹でるのがおすすめです。

■使用製品



げんたそば

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)
360	6.7	9.9	59.9
ナトリウム(mg)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
528	88	85	1.3

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。