

# 年越しそばのご案内

## ～レシピのご紹介～

病者用 低たんぱく質食品  
腎不全患者用

# げんたそば

低たんぱくとしながら美味しく仕上げました。  
コシのあるそばを楽しめます。

医師、管理栄養士等との相談、指導を受けてご使用ください。

キッセイの成分を調整した美味しいおそばとつゆで“年越しそば”はいかがでしょう？

## かけそば

かけつゆの場合  
げんたつゆ1：お湯10



材料(1人分)

げんたそば(乾麺) 100g(1袋)  
げんたつゆ 15g  
お湯 150g  
こねぎ 3g

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、茹で上がったら流水でしっかりぬめりをとるように洗っていただく美味しく召し上がれます。
- ・かけ汁の味の濃さは、お湯の量で調節できます。

作り方

げんたそばはたっぷりのお湯(分量外)で7分茹で、流水でしっかり洗い、水気を切り、器に盛り付ける。

げんたつゆとお湯を合わせ、 にかける。

小口切りにしたこねぎを飾る。

## ざるそば

つけつゆの場合  
げんたつゆ1：水5



材料(1人分)

げんたそば(乾麺) 100g(1袋)  
げんたつゆ 10g  
水 50g  
長ねぎ 10g  
練りわさび 2g  
刻みのり 0.3g

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、茹で上がったら流水でしっかりぬめりをとるように洗っていただく美味しく召し上がれます。
- ・つけつゆの味の濃さは、水の量で調節できます。

作り方

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、水気を切り、器に盛り付ける。

げんたつゆと水を合わせる。

小口切りにした長ねぎと練りわさびを器に盛り付ける。

に刻みのりを飾り、 と を添える。

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)	ナトリウム(mg)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
かけそば	265	2.7	0.6	61.5	532	56	47	1.4
ざるそば	267	2.7	0.8	62.0	405	70	48	1.0

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(参考値)で計算してあります。  
日本食品標準成分表2015年版(七訂)で計算



 キッセイ薬品工業株式会社 ヘルスクエア事業部

キッセイ食事サポートサービス ☎ 0120-515-260 (土・日・祝日を除く 9:00～17:00)