

# 冷やしとろろうどん ~げんた冷凍めんを使ったレシピ~



## ■材料【1人分】

げんたつゆ	15g	卵黄	15g
水	10g	かつお節	0.5g
長芋	40g	刻みのり	0.3g
げんた冷凍めん うどん風	200g(1食)	練りわさび	1g
青じそ	3g		

## ■作り方

- ①げんたつゆ、水を混ぜて冷やしておく。
- ②長芋はすりおろす。
- ③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。
- ④器に③を盛り付け、せん切りにした青じそ、②、卵黄をのせ、かつお節、刻みのり、練りわさびを飾る。
- ⑤④に①を添える。

## ♪ワンポイントアドバイス

召し上がる直前にたれをかけ、よく混ぜて召し上がって下さい。

## ！ご注意！

新鮮な卵を使用し、作ったらすぐに召し上がって下さい。

## 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)
400	5.1	7.9	77.3
ナトリウム(mg)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
577	245	143	1.5

日本食品標準成分表2015年版(七訂)で計算  
弊社商品は商品パッケージの栄養成分表示から計算

## ■使用製品



げんたつゆ



げんた冷凍めん うどん風

