

あったかにゅうめん ~げんたそうめんを使ったレシピ~



■材料【1人分】

こねぎ	5g	げんたそうめん(乾麺)★	100g(1袋)
三つ葉	5g	げんたつゆ	17g
しょうが	1g	水	140g
鶏もも肉	40g	白いりごま	2g
塩	0.2g	ゆずの皮	1g
酒	3g	ラー油	0.2g

■作り方

- ①こねぎと三つ葉は1.5cm長さに切り、しょうがはせん切りにする。
- ②耐熱容器に鶏もも肉を入れ、両面に塩を振り、酒を振りかける。ラップをかけて、電子レンジで酒蒸しにし、1cm幅に切る。
- ③げんたそうめんはたっぷりのお湯で5分茹で、流水でしっかり洗い、ザルに取り、水気を切る。
- ④鍋にげんたつゆ、水、①のしょうがを入れ煮立ったら、③を加えて軽く温める。
- ⑤器に④、①のこねぎと三つ葉、②を盛り付け、ごま、せん切りにしたゆずの皮を飾り、ラー油を垂らす。

♪ワンポイントアドバイス

げんたそうめん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美味しく召し上がれます。

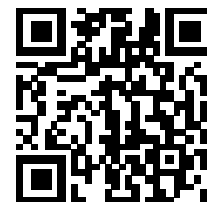
！ご注意！

電子レンジを使用する際は、容器も熱くなっておりますので、やけどなどにご注意下さい。

■使用製品



げんたそうめん



げんたつゆ



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)
350	9.2	9.6	56.1
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
708	209	131	1.8

★げんたそうめん(乾麺)100gを茹でると、およそ200gの茹で麺になります。げんたそうめんの栄養成分値は茹で麺200g当たりの値(参考値)で計算しております。

日本食品標準成分表2020年版(八訂)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