

# 目黒やすだ内科クリニック監修 低糖質レシピ カレーうどん

ふと食べたくなるカレーうどんが、糖質7.1gで実現☆ 普通のカレーうどんの1/10以下の糖質量です！！

準備時間

0分

調理時間

5分

分量

1人分



## 材料（1個分）

糖質 0 g 麺 カレーうどん	1袋
豚バラ肉	50g
油揚げ	1枚
白菜	20g

## 作り方

- 1、鍋に300mlの水を入れて、一口大に切った豚バラ、白菜、油揚げをいれ火を通す
- 2、添付のスープを少しずつ入れて溶かす
- 3、麺を水で軽く洗い加え、一煮立ちしたら完成

## 栄養成分表（1人前あたりの含有量）



396  
カロリー

糖質

7.1 g

食物繊維

10.8 g

けっこうボリュームもあります！

好きな具材でアレンジしてくださいね！