

目黒やすだ内科クリニック監修 低糖質レシピ こんにやく蕎麦、豚きのこのせ

こんにやく麺に蕎麦バージョンがありました ^^ 白金台のいなげやに売っています！！

準備時間

0
分

調理時間

15
分

分量

2
人分



材料

こんにやくそば	2パック
豚ロース肉	100g
エリンギ	60g
しめじ	60g
みりん	大1
しょうゆ	大1
ごま油	大1

作り方

- 1、フライパンにごま油をひいて、豚肉に火を通す
- 2、食べやすい大きさに切ったきのこを加え、火が通ったら、みりん、しょうゆを加える
- 3、こんにやくそばは袋から出し軽く水洗いし、お皿に盛り、添付のたれとからめる
- 4、あら熱を取った2を3にのせ、完成

栄養成分表 (1 人前あたりの含有量)



糖質

11.2 g

塩分

2.9 g

好きなお野菜を足してください

食物繊維 2.4 g