

目黒やすだ内科クリニック監修 低糖質レシピ タラコとキノコのおから麺クリームパスタ

通常のクリームパスタだと、糖質70g近くある一方、このパスタなら、糖質5g！糖質を気にせず食べることができます。

準備時間

0
分

調理時間

20
分

分量

2
人分



材料

おから麺たらこパスタ風 2袋
バター 10g
しめじ、えりんぎ、えのき 各30g
ねぎ 1/3本
生クリーム 大4
たらこ 1腹
きざみ海苔 1g

作り方

- 1、おから麺は袋を開けて水気を切る
- 2、フライパンにバターを溶かし、ななめ切りにしたねぎときのこを炒める
- 3、生クリームを加え、添付のたらこソースと皮からほぐしたたらこを混ぜる
- 4、おから麺を加え、1分程度混ぜて完成！

おから麺は温めすぎると美味しくなくなりますので、ご注意を！！

栄養成分表 (1 人前あたりの含有量)



糖質

5g

食物繊維

11g

ノンアルコール糖質0のビールによく合います

たくさん食べたい方は、一人で二袋食べてもOK