

目黒やすだ内科クリニック監修 低糖質レシピ ナンプラーと味噌のエスニック麺

ナンプラー好きな方はお試しください☆☆☆

準備時間

0
分

調理時間

20
分

分量

1
人前



材料 (1人分)

材料:

白滝 100g

豚バラ肉 150g

わかめ 30g

香菜 好きなだけ

みそ 大1

ナンプラー 小1

とりがらスープのもと 小1

作り方

- 1、鍋に水を入れて、鶏がらスープのもとをいれ、豚肉の火を通す
- 2、軽く水洗いした白滝を加え、温まったら、味噌とナンプラーを加える
- 3、器に盛り、わかめ、香菜をもりつけ完成

栄養成分表 (1 人前あたりの含有量)



432
カロリー



糖質

4.1 g

お好みの具材を入れてください

味噌なしでもおいしいです