

目黒やすだ内科クリニック監修 低糖質レシピ 塩きのことわかめのハーブうどん

糖質制限中でもどうしてもうどんが食べたい方に、半量のうどんでも満足にいくように、様々な工夫をしているレシピです

準備時間

0分

調理時間

15分

分量

2人分



材料

冷凍うどん	100g
塩きのこと※	50g
卵	1個
レタス	2枚
きゅうり	1/3本
わかめ（乾燥）	2g
あれば、つくね	2個
めんつゆ	大1

作り方

- 1、うどんは表示時間通りにゆでて、水でしめてぬめりを取る
- 2、うどんを器に盛り、下から溶いた卵、ちぎったレタス、千切りきゅうり、戻したわかめ、塩きのこと、あれば一口大に切ったつくねを盛る

<※塩きこの作り方>

様々な種類のきのこ、500gをゆでて、保存容器に入れて大さじ1をまぜて保存。冷蔵庫で3～4日保存可能！

栄養成分表 (1人前あたりの含有量)



468
カロリー

糖質

25g

塩分

2.7g

塩きこのは豆腐やサラダなど様々な活用可能

生卵が絡んで、いい味を出しています