

# 目黒やすだ内科クリニック監修 低糖質レシピ 鶏肉のフォー

エスニック好きな方にはおすすめの一品です☆

準備時間

## 材料 (1~2人分)

白滝 1袋  
鶏もも肉 240g  
もやし 1袋  
香菜 6本くらい  
鶏がらスープのもと 小2  
ナンプラー 大2

## 作り方

1、沸騰したお湯に、鶏がらスープのもとをいれ、食べやすい大きさになった鶏ももをゆでる  
2、もやしを加え、ゆでる  
3、軽く水洗いした白滝を加え、十分に温まったらナンプラーを加え、器にもり香菜をのせ完成

0  
分

調理時間

15  
分

分量

1~2  
人前



栄養成分表 (1人前あたりの含有量)



糖質

3g

香菜たっぷりもおすすめです☆

糖質0g 麺で試してもOK