

目黒やすだ内科クリニック監修 低糖質レシピ 糖質0g麺でパッタイ

通常のパッタイだと、糖質量が70g前後なのに対して、このパッタイだと、糖質量7.9g！糖質を気にしないでモリモリ食べることができますね☆

準備時間

0分

調理時間

15分

分量

2人分

低糖質レシピ 糖質0g麺でパッタイ

材料

作り方

糖質0g麺 2パック
豚肉切り落とし 160g
青ネギ 2本
干しエビ 大2
もやし 200g
卵 2個
しめじ 100g
A (酢 小2、ナンプラー 大1、鶏がらスープ 小1)
B (オイスターソース 小1、ラカント 小2)
あれば、クラッシュアーモンドやピーナッツ 適量

- 1、豚肉、青ねぎは2～3cm幅に切る
- 2、熱したフライパンにサラダ油をいれ、卵を割り入れかきまぜスクランブルエッグを作り、お皿に一旦とりだす
- 3、AとBはそれぞれあわせておく
- 4、2のフライパンに油をいれて、豚肉を火が通るまで炒める
- 5、ほぐしたきのこ、もやし、青ネギを加え、炒める
- 6、水切りした糖質0g麺をいれ炒め、更に干しエビとAを加え炒める
- 7、最後に卵とBを入れて炒め合わせる
- 8、器に盛って、アーモンドかピーナッツを散らす

栄養成分表 (1人前あたりの含有量)

334
カロリー

糖質

7.9g

塩分

2.2g

もやしと豚肉がたっぷりで満腹！

お皿にたっぷりのパッタイでびっくり★