

目黒やすだ内科クリニック監修 低糖質レシピ 糖質0g 麺のつけめん

糖質0g 麺もこのレシピなら、おいしく食べることができます(´・ω・`)

準備時間

0
分

調理時間

5
分

分量

1
人分



材料（一人分）

糖質0g 麺つけめん 1袋
もやし 50g
豚バラ 1袋
水 100cc

作り方

- 1、鍋に100ccの水を入れ、もやしとお肉をゆでる
- 2、小さな器に1とつけめんスープをいれる
- 3、麺は軽く水洗いしてお皿に盛る

栄養成分表（1人前あたりの含有量）



糖質

5.3 g

好きな野菜をいれてもいいですね

ぜひお試しください！