

目黒やすだ内科クリニック監修 豚ひき肉とねぎの糖質0gうどん

麺類が食べなくなったら、このレシピ！！ 豚ひき肉とねぎと麺で、食べ応えもしっかりあります！！

準備時間

0分

調理時間

10分

分量

1人分



低糖質レシピ 豚ひき肉とねぎの糖質0gうどん

材料

作り方

紀文 糖質0g 麺 1パック

豚ひき肉 100g

ネギ 1/3本

乾燥わかめ ひとつかみ

醤油 小1.5

酒 大1

だし汁 400cc

塩 適量

あれば、あさつき、七味唐辛子 適量

1、だし汁をあたため、斜め切りにしたねぎをいれる

2、ひき肉は塩を軽くふり、粘りが出るまでしっかりと練る

3、(1)に(2)を小さくちぎりながら加え、火を通す
あくがでてきたら、その都度とる

4、酒と醤油、わかめ、糖質0g 麺を入れて、3分温め、器に盛る

5、お好みで、輪切りにしたあさつき、七味唐辛子をふる

栄養成分表 (1人前あたりの含有量)

糖質

4.4g

塩分

1.5g

おからとこんにやくでできた麺なのに、小麦麺みたいです！

油揚げなど、お好みの具材でアレンジOK！

286

カロリー