

目黒やすだ内科クリニック監修 低糖質レシピ 白滝DEサンラータン

暑い季節は辛いものが食べたくありませんか。食物繊維4.3g、糖質も少ないサンラータンはいかがでしょうか ^^ 辛くてすっぱくてやみつきになりますよ★

準備時間

0分

調理時間

12分

分量

2人分



材料

白滝 100g
ウィンナー 2本
豆腐 100g
えのき 50g
しめじ 50g
乾燥わかめ 1g
豆板醤 小1
酒 大1
ごま油 大1/2
A: 水 2カップ、鶏がらスープのもと 小1
B: 酢大2、醤油小1、ラカント大1/2
黒こしょう

作り方

- 1、白滝は熱湯で3分ゆでておく
- 2、ウィンナーと豆腐は縦2mm幅に切る
- 3、鍋にごま油を熱し、ウィンナーとほぐしたえのきとしめじを炒める
- 4、豆板醤を加え手早く混ぜ、酒をいれて、Aを加えて5分くらい煮る
- 5、Bを入れて豆腐・白滝を加えて、しっかりと温まるまで煮る
- 6、器にもり、黒こしょうをふってできあがり

栄養成分表 (1人前あたりの含有量)



128
カロリー

糖質

3.4g

塩分

1.3g

好きなお野菜を足してください

もちろんひき肉などのタンパク質を加えてもOK