

目黒やすだ内科クリニック監修 低糖質レシピ 冷やしうどん風こんにゃく麺のアレンジ

食欲のない時にもぴったりの、さわやかなレシピです！

準備時間

0
分

調理時間

5
分

分量

1
人分



この商品を使いました！！

材料（一人分）

冷やしうどん風こんにゃく麺 1つ

トマト 1個

しそ 二枚

サラダチキン 好きなだけ

すりごま 好きなだけ

作り方

1、しそは千切り、トマトは輪切り、チキンはさいておく

2、こんにゃく麺は水洗いし、器にのせて、つゆと1、すりごまをのせて完成

好きな野菜をいれてもいいですね

ぜひお試しください！

