

目黒やすだ内科クリニック監修 低糖質レシピ ブロッコリーと海老のペペロンチーノ

ブロッコリーは野菜の中でも糖質の少ないもの。たくさん食べても安心ですね。

準備時間

0
分

調理時間

15
分

分量

1~2
人前

材料 (1~2人分)

材料:

ブロッコリー 半房

えび 200グラム

鷹の爪 1本

にんにく ニかけ

塩コショウ 適量

オリーブオイル

作り方

1、ブロッコリーをゆでる

2、オリーブオイルをひいたフライパンにみじんぎりにしたにんにくと鷹の爪をいれ、弱火で香りをだす

3、海老を加え、色が変わったら、ゆでて食べやすい大きさに切ったブロッコリーを加え、混ぜる

栄養成分表 (1人前あたりの含有量)



54

カロリー

糖質

1.4 g

お好みでこの量を足しても合います

ベーコンなど、色々な具材にトライしてください