

目黒やすだ内科クリニック監修 低糖質レシピ しらたきとピーマンの塩きんぴら

副菜として、糖質制限中にぜひ活用してください。お弁当でも美味しいですよ！

準備時間

0
分

調理時間

10
分

分量

1
人前

材料（1人分）

材料：

白滝 1/2袋

ピーマン 1個

赤ピーマン 1/2個

桜海老 小1

鶏がらスープの素 小2

ごま油 小2

作り方

1、しらたきは食べやすい大きさに切り、軽く水で洗う

2、ピーマン2種類は細切りにする

3、ごま油をひいて、熱したフライパンでピーマンを炒める

4、白滝も加え、調味料をいれて、ざっと混ぜ合わせる

5、器に盛り、桜えびを飾り、完成

栄養成分表（1人前あたりの含有量）



78

カロリー

糖質

2.9 g

豚肉などの肉類を入れても美味しいです。

和風だしでつくってもOKです。