

# 目黒やすだ内科クリニック監修 低糖質レシピ すき焼風とうふとひき肉の煮込み

すき焼きを食べたいけど我慢している方、タンパク質をたくさん摂りたい方におすすめです☆

準備時間

0  
分

調理時間

15  
分

分量

2  
人分

## 材料（2人分）

豆腐（木綿） 1丁  
あいびき肉 200g  
醤油 大2  
ラカント 大2  
水100cc  
しめじ 40g  
青ねぎ 10g

## 作り方

- 1、豆腐やねぎは食べやすい大きさにきる
- 2、熱したフライパンでひき肉を色が変わるまで炒める
- 3、豆腐と調味料をいれて10～15分くらい煮る

## 栄養成分表（1人前あたりの含有量）

347  
カロリー

糖質

4.1 g

好きな野菜をいれてもいいですね

含まれるタンパク質量は、30gです！