

# 目黒やすだ内科クリニック監修 低糖質レシピ 角煮風もちもち車麩

糖質が多いようにみえて、タンパク質とミネラルが豊富で低糖質なお麩。余りがちなお麩を美味しく料理して、栄養をたっぷり摂取しましょう。

準備時間

0  
分

調理時間

35  
分

分量

2  
人分

## 低糖質レシピ 角煮風もちもち車麩

材料

作り方

車麩（小） 4個

【A】だし汁 100g

【A】しょうゆ 大1

【A】ラカント 大1

【A】しょうがチューブ 1cm

片栗粉 小1※

※糖質が気になるようなら、片栗粉なしもOK

1、車麩は5分ほど水に浸して、柔らかくする

2、【A】に20分以上漬けたら、片栗粉をまぶす

3、2等分して、フライパンで両面色がつくまで焼く

4、【A】の漬け汁をフライパンに加え、汁気がなくなるまで煮詰める

栄養成分表（1人前あたりの含有量）

糖質

6.9g

塩分

1.4g

もちもち食感をお楽しみください

お弁当にもOK!

45  
カロリー

