

目黒やすだ内科クリニック監修 低糖質レシピ 厚揚げごはんDE中華丼

具たくさん中華丼も厚揚げごはんなら、糖質off！ 鶏ガラベースの汁と厚揚げが絡んで美味しいです。

準備時間

0分

調理時間

15分

分量

2人分



材料

厚揚げ	2個
豚こま切れ肉	150g
きくらげ	2g
しめじ	40g
うずらの卵	4個
葉ネギと人参	各5g
にんにくと生姜のみじん切り	各小1
A:鶏ガラスープの素	小2
A:塩	1g
A:酒	大1
A:コショウ	たっぷり
片栗粉	小1

作り方

- 1、厚揚げはなるべくこまかく切って、オーブンで250℃で10分焼く
(※フライパンでも中火で5分炒めてもOK)
- 2、にんじんは4cmの長さの長方形、ねぎも4cmに切る
- 3、きくらげはぬるま湯でもどしておく
- 4、フライパンににんにく・生姜・ごま油を入れ少し炒めてから、肉を入れる
- 5、肉の色が変わったら、にんじん、ねぎ、しめじ、きくらげをいれて少し炒め
水カップ1/2とAを加える
- 6、3分中火で煮て、同量の水で溶いた片栗粉を加え、
とろみをほんの少しつける
- 7、丼に厚揚げをいれて、その上に5をかけて完成

栄養成分表 (1人前あたりの含有量)



526
カロリー

糖質

4.9g

塩分

1.2g

好きなお野菜を足してください

食物繊維 2.9g