



担々麺

使用する調理器具

フライパン、鍋

調理例の糖質・食物繊維含有量

1人前当たり

糖質 22.2g

食物繊維 40.6g

【材料】(2人分)

低糖質乾燥めん	160	g
豚ひき肉	100	g
青梗菜	1/2	株(40g)
長ねぎ	1/2	本(30g)
にんにく	1	片(10g)
しょうが	1/2	片(5g)
ごま油	大さじ1/2	
白髪ねぎ	適量	(4g)
ラー油	小さじ1	

A : 調味料

煎りごま(白)	大さじ1
醤油	大さじ1
オイスターソース	大さじ1

B : スープ

水	600 cc
鶏がらスープの素	小さじ2
醤油	大さじ2
ラー油	大さじ2
芝麻醬	大さじ4
酢	小さじ2

【作り方】

1. 青梗菜を2つに割り、さっと茹で、冷水に通して水気を切る。白髪ねぎを作る。長ねぎ、にんにく、しょうがを、みじん切りにする。
2. 熱したフライパンに、ごま油、長ねぎ、にんにく、しょうが、豚ひき肉を入れ、中火でひき肉の色が変わるまで炒める。調味料Aを加え、水分がなくなるまで炒める。
3. 鍋にスープBを入れ、中火で煮る。沸騰したら、火を止める。
4. 低糖質乾燥めん(80g×2束)を鍋で6分間茹で、湯をきり、熱々スープ3.のに入った丼に入れる。
5. 2.と、青梗菜、白髪ねぎをトッピングして出来上がり。お好みで、ラー油をかける。