



塩焼きそば

使用する調理器具

鍋、フライパン

糖質・食物繊維含有量

1人前当たり

糖質 24.2g

食物繊維 38.8g

【材料】(2人分)

低糖質乾燥めん	160 g
玉ねぎ	1 個
豚ばら肉	80 g
サラダ油	大さじ1
貝割れ	適量

A : 調味料

水	50cc
鶏がらスープの素	小さじ2
塩コショウ	適量
おろしにんにく	適量
ごま油	小さじ1

【作り方】

1. 玉ねぎの皮をむき、クシ形に切る。
2. 低糖質乾燥めん(80g×2束)を鍋で6分間茹で、水洗い後、水気を切る。
(この時、少量のサラダ油をめんにまぶしておく、炒める時に解れやすい。)
3. フライパンにサラダ油を入れ、一口大に切った豚ばら肉を、中火で炒める。
軽く焼き色がついたら、1.を入れて炒める。
4. フライパンに2.を入れ、Aを合わせた調味料を加えて炒める。
5. 皿に盛りつけ、貝割れをのせて出来上がり。