

冷した麺とアツアツの肉みそがたまらない!!



ジャージャーうどん

使用する調理器具

フライパン

糖質・食物繊維含有量

1人前当り

糖質量 32.5g

食物繊維量 31.6g

【材料】(2人分)

低糖質うどん風めん(生)	200 g	a:調味料	
豚ひき肉	200 g	水	大さじ2
きゅうり	1 本	赤みそ	大さじ1と1/2
レタス	2~3 枚	砂糖	大さじ1と1/2
長ねぎ	1/2 本	酒	大さじ1
にんにく、しょうが	各1 かけ	オイスターソース	大さじ1
		酢	小さじ1/2
		ごま油	大さじ1/2

【作り方】

1. 長ネギ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。きゅうりは細切りにする。レタスは太目のせん切りにする。aを混ぜ合わせておく。
2. フライパンを熱してごま油をひき、にんにく、しょうがを加える。香りが出てきたら、長ねぎを加えて炒める。さらに、豚ひき肉を加えて強火にして炒める。
3. 肉の色が変わったらaを加えて混ぜる。
4. 低糖質うどんは15分茹でて、流水で洗いながら冷やし、水気をきって器に盛る。上にきゅうり、レタス、肉みそをのせる。