

甘辛い肉とうどんの相性はバツゲン!!



肉うどん

使用する調理器具

鍋

糖質・食物繊維含有量

1人前当り

糖質量 27.2g

食物繊維量 28.5g

【材料】(2人分)

低糖質うどん風めん(生)	200 g	a:調味料	
牛肉(切落とし)	100 g	}	水 50cc
きざみねぎ	適量		和風だし 少々
めんつゆ(かけつゆ)	500 cc		醤油 大さじ2
			砂糖 大さじ1
			みりん 大さじ1

【作り方】

1. 鍋にa(肉用煮汁の材料)を入れ、煮立たせる。
2. 牛肉を入れて煮る。肉を入れてからは弱火にし、沸騰させないようにする。1~2分後、肉の色が変わったら出来上がり。
3. 低糖質うどんは15分茹でて、水洗い後、熱湯にて30秒程度温め直す。よく水気をきって器にもる。
4. 温かいめんつゆをかけ、2.の牛肉、きざみねぎをのせる。