



とりたま麺

一食あたり
169kcal



とり肉にニラと卵の甘みが加わり、めんによく合う黄金コンビのスープです。いつでも食べたいやさしい味に仕上がりました。

【材 料】 4人分

| | | |
|------------|-----|-------|
| 低カロリー麺 | ... | 4袋 |
| とりもも肉(皮なし) | ... | 120g |
| 卵 | ... | 2個 |
| ニラ | ... | 60g |
| ナルト | ... | 60g |
| めんつゆ | ... | 200cc |
| 水 | | |

【作り方】

- ① とりもも肉(皮なし)を小さく切る。ニラは2cmほどに切る。ナルトはうす切りにする。
- ② 鍋に水と とりもも肉(皮なし)、めんつゆを入れ火にかける。肉に火が通ったらニラを入れ、といた卵でとじる。
- ③ 低カロリー麺はあらかじめお湯で洗い、器に盛り付け、ナルトをそえて上から②をかける。

【1食の栄養価】

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 169kcal |
| たんぱく質 | 14.8g |
| 脂質 | 4.1g |
| 炭水化物 | 21.6g |
| ナトリウム | 2200mg |