

低カロリーのこんにやくそうめんで！ 爽やかに おいしく！

『そうめん風こんにやく麺』を使って低カロリーの麺レシピ！

ごましゃぶそうめん

142kcal



〔 材 料 〕 2人分

そうめん風こんにやく麺	・・・	2袋
豚肉しゃぶしゃぶ用	・・・	60g
カットサラダ	・・・	40g
ごまドレッシング	・・・	30cc
めんつゆ	・・・	200cc



冷しゃぶをのせた、サラダ感覚
のこんにやく麺です。
生野菜と豚肉をたっぷりのせて
さっぱりとお召上がり下さい。



〔 作り方 〕

※「こんにやくそうめん」は、流水で洗い器に盛り付ける。

- ① 「こんにやくそうめん」の上に、カットサラダと茹でた豚肉を盛り付ける。
めんつゆ、ごまドレッシングをかけ、冷やしてお召上がり下さい。