

低カロリーこんにゃくそうめん

『そうめん風こんにゃく麺』を使って低カロリー麺のレシピ！

ちゃんぽんめん

125kcal



〔 材 料 〕 2人分

そうめん風こんにゃく麺	...	2袋
豚ロース肉（一口大）	...	50g
シーフードミックス	...	30g
カット野菜ミックス	...	100g
ナルト（縦うす切り）	...	20g
にんにく（みじん切り）	...	3g
中華調味料	...	小さじ3
塩コショウ	...	適宜
油	...	小さじ1

そうめん風の麺は、どんな味でも良く合います。野菜たっぷりのスープをかけて、あったかくお召上がり下さい。

〔 作り方 〕

※「低カロリーそうめん」は、袋ごと鍋に入れ お湯で温める。

- ① フライパンに油とにんにくを入れ炒め、豚ロース肉、シーフードミックス、カット野菜ミックスを軽く炒める。
- ② 鍋に①の具材と中華調味料、水を入れ煮込み、塩コショウで味を調える。
- ③ 温めた「低カロリーそうめん」の水をきり、上に②のスープをかけて出来上がりです。