

たっぷり野菜と食べる低カロリーの麺レシピ

こんにやく中華麺

中華サラダ風

53kcal



〔 材 料 〕 2人分

こんにやく中華麺	・・・	2袋
海藻ミックス	・・・	3g
玉ねぎ	・・・	50g
カイワレ大根	・・・	10g
かに風味かまぼこ	・・・	30g
中華ドレッシング	・・・	20cc
酢	・・・	10cc

海藻と玉ねぎは黄金の組み合わせ！
中華ドレッシングはノンオイルを
使うとさらにカロリーダウンです。
さっぱりとおいしい
こんにやく中華麺です。

〔 作り方 〕

- ※ こんにやく中華麺は冷蔵庫で冷やし、流水で洗い水気をきっておく。
- ① 海藻ミックスは水戻しをする。
 - ② 玉ねぎ、カイワレ大根は食べやすくカットする。かに風味かまぼこは裂いておく。
 - ③ こんにやく中華麺の上に②と③をのせ、中華ドレッシングでお召上がり下さい。
※お好みで酢を混ぜるとさらにさわやかな味になります。