

血糖値が気になる方におすすめ しらたきで！野菜タンメン



材料(2人分)

・キャベツ	100g	・中華麺	1玉
・にんじん	40g	・しらたき	1袋
・ニラ	1/3束	・ごま油	小さじ2
・豚こま切れ肉	100g	・鶏ガラだし	小さじ1.5
・もやし	1/2袋	・水	500mL
・乾燥きくらげ	15g	・塩・こしょう	少々

作り方

- ①キャベツはざく切り、にんじんは短冊切り、ニラは食べやすい長さに切る。乾燥きくらげはお湯で戻し、食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にごま油を熱し、豚こま切れ肉を炒め、色が変わったらキャベツ、にんじん、もやしを入れて、しんなりするまで炒める。
- ③②に戻したきくらげ、鶏がらだし、水を入れて煮立てる。ニラを入れ、塩・こしょうで味を整える。
- ④しらたきをハサミで食べやすい長さに切る。別の鍋にお湯を沸かして表示通りに中華麺をゆで、残り30秒になったらしらたきも入れ、一緒にゆでる。
- ⑤しっかりと水気を切った④をお皿に盛り、③を盛り付ける。

(1人分)

ポイント・アドバイス

エネルギー 397kcal

炭水化物 47.8g

食物繊維 10.7g

食塩相当量 1.2g

食物繊維には血糖値の上昇をゆるやかにする働きが期待できます！野菜、きくらげ、しらたきには食物繊維が豊富に含まれています。野菜は加熱することでカサが減り、生野菜よりもたくさんの量を食することができますよ♪

麺の半分を中華麺からしらたきにすることで、炭水化物量を約50%減らすことができます！

しらたきを糸こんにゃくにしてもおいしいですよ♪