



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
 OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



糸こんにゃくを使って糖質コントロール 糸こんにゃくで豆乳坦々麺風



一人あたりの糖質
9.5g
 同量の中華麺
 を使用した場合との比較
 35.8gより約**75%OFF**

※糖質量に関する数値は「文部科学省 日本食品標準成分表2020年版(八訂)」による各材料の糖質量(炭水化物総量-食物繊維総量)を合算し算出した目安数値です。
 ※左記の数値は、下記の材料で調理した場合の炭水化物総量17.6gから、食物繊維総量8.1gを引いた数値として算出されています。
 ※左記の数値は、同量の中華麺を使用して同様の材料で調理した場合の炭水化物総量43.8gから、食物繊維総量8.0gを引いた数値として算出しています。

一人あたりのエネルギー 468kcal	食塩相当量 3.4g	調理時間 約20分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

- 糸こんにゃく.....200g
- チンゲンサイ.....100g
- もやし.....100g
- ふなしめじ.....50g
- エリンギ.....40g
- ごま油.....大さじ1、大さじ1/2
- おろししょうが.....小さじ1
- おろしんにんく.....小さじ1
- 豆板醤.....小さじ1
- 若鶏 むね肉ミンチ.....200g
- A 砂糖.....小さじ1
- 酒.....大さじ1
- 水.....250ml
- B みそ.....小さじ2
- 鶏がらスープの素(顆粒)・大さじ1/2
- しょうゆ.....大さじ1/2
- C 無調整豆乳.....250ml
- すりごま(白).....大さじ3
- ゆでたまご.....2個

■作り方

- ① しめじは石づきを切り落として小房に分け、エリンギは半分の長さに切り縦に割く
- ② チンゲンサイ、糸こんにゃくは、それぞれ下茹でして水気をよく切り、食べやすい大きさに切る
- ③ 鍋に、ごま油大さじ1分を熱し、しょうが、んにく、豆板醤を弱火で炒め、香りが出てきたら混ぜ合わせたAを入れ、全体に火が通ったら取り出しておく
- ④ ③の鍋を軽く拭き、残りのごま油大さじ1/2分を熱し、②の糸こんにゃくを軽く炒めた後、もやしと①を入れ、しんなりしたら、Bを加えひと煮立ちさせる
- ⑤ ④にCを加え、沸騰しないように加熱し、温める
- ⑥ ⑤を器に盛り、ゆでたまご、②のチンゲンサイ、③を盛る

cooking memo