

サラダチキンと キャベツの塩鍋(糖質0麺入り)

★ポイント | Point!

21時を過ぎる場合は、低カロリーで
血糖値の上昇を緩やかにする
糖質0麺がおすすめ!!
サラダチキンでたんぱく質も
しっかり補給!

一杯あたり
113 kcal
塩分 3.3g

たんぱく質	脂質	炭水化物
16.5g	1.6g	16.7g

使ったお手軽食材はコレ!



🍴 材料(1人前)

- サラダチキン(プレーン味) ……1/2パック
- 糖質0麺 (紀文の丸麺使用) ……1袋
- カットキャベツ ……1/4袋
- しめじ ……1/3パック
- にんじん ……1/5本
- しょうが(チューブ) ……小さじ1
- 水 ……350ml
- 鶏がらスープの素 (顆粒) ……小さじ1
- 塩 ……小さじ1/5 (約1.2g)

🍲 作り方

- 1 鍋にA、カットキャベツ、しめじ、にんじんを入れ蓋をしめて、キャベツがくたっとするまで煮る。
- 2 ほぐしたサラダチキン、麺を入れひと煮たちする。最後にしょうがを絞る。