

# ピリ辛担々麺

## 【材料】（1人前）

* 糖質0麺	130 g
* 青梗菜	20 g
* もやし	20 g
* 豚もも挽肉	30 g
* 根深ねぎ	10 g
* おろし生姜	1 g
* おろしにんにく	1 g
* サラダ油	2 g
★ 水	200 ml
★ 練りごま（白）	25 g
★ 生クリーム	15 g
★ 中華スープの素	2 g
★ 豆板醤	2 g
★ 食塩	0.5 g
★ ごま油	5 g



☆ 赤味噌	5 g
☆ 醤油	5 g
☆ パルスweet	1 g



## 【作り方】

### 《準備》

- ・糖質0麺は熱湯にくぐらせて温めておく。
  - ・根深ねぎはみじん切りにする。
  - ・青梗菜、もやしは食べやすい大きさに切り、下茹でしておく。
- 1、フライパンに油を入れて、おろし生姜とおろしにんにくを弱火で焦げないように炒める。香りが立ったら豚もも挽肉と根深ねぎを入れ、中火～強火でしっかり炒める。
  - 2、1に火が通ったら、☆の調味料を加えてよく混ぜ、汁気がなくなるまで炒める。出来上がった肉みそは、スプーン1杯分をトッピング用にとっておくとよい。
  - 3、2のフライパンに★を加えひと煮立ちしたら、スープの完成。
  - 4、器に糖質0麺を盛り、出来上がったスープを注ぐ。肉味噌と下茹でした野菜を盛り付けたら完成。

## 【栄養価】

エネルギー量	405 kcal
糖質	3 g
ケトン比	2.5 : 1

（使用する商品によっては栄養量が異なる場合があります）

## 【一言メモ】

お好みで山椒や花椒を加えると本格的な味に近づきます！  
油を12g増やすことで、ケトン比を3 : 1まで上げることも可能です！