

🌸 🌼 カレーうどん 🌸 🌸 🌸 🌸 🌸 🌸 🌸 🌸

【材料】（1人前）

* 糖質0麺(丸麺)	100 g
* 鶏モモ肉	30 g
* しめじ	10 g
* 根深ねぎ	10 g
* サラダ油	5 g
* かつおだし	1 g
* カレー粉	1.5 g
* 生クリーム	20 g
* 醤油	2 g
* 料理酒	1 g
* パルスイト	0.3 g
* バター	5 g



【作り方】

《準備》

- ・糖質0麺を熱湯にくぐらせておく（食感が良くなります）
- 1、サラダ油を引いた鍋で鶏モモ肉、しめじを炒める。根深ねぎはトースターで焼き目を付ける。
- 2、鶏モモ肉に火が通ったらかつおだし、料理酒、醤油、パルスイト、カレー粉を入れてよく混ぜる。カレー粉は玉にならないように注意。
- 3、仕上げに生クリームとバターを入れて再度ひと煮立ちさせる。
- 4、糖質0麺を器に盛り、汁をかけ、焼き目の付いた根深ねぎを上にはり付けて完成。

【栄養価】

エネルギー量	230 kcal
糖質	1.8 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】

仕上げに油7g をかけることでケトン比を上げることが出来ます！

エネルギー量	293kcal
糖質	1.8 g
ケトン比	3.0 : 1