

# ★ セタそうめん(ジュレ風)



## 【材料】 (1人前)

* 糖質0麺	150 g
* 人参	1 g
* オクラ	5 g
* ZEROコースハム	5 g
★ 卵	10 g
★ パルスweet	0.3 g
★ リセッタ	2 g
☆ 水	50 g
☆ 醤油	6 g
☆ パルスweet	0.5 g
☆ かつおだし	0.8 g
☆ 粉寒天	0.12 g
* リセッタ	4 g



## 【作り方】

- 1、人参は星形に型抜き加熱する。オクラはスライスする。
- 2、★の材料で薄焼き卵を作り星形に型抜く。
- 3、☆を鍋に入れ沸騰後4分で器に入れ冷やし固める  
(ジュレ風のめんつゆを作る)
- 4、糖質0麺を器に盛り、上から1、2、3を盛り付けて完成。

## 【栄養価】

エネルギー量	104 kcal
糖質	0.7 g
ケトン比	2.2 : 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】

仕上げにリセッタ5gをかけることで、ケトン比を3:1へ上げることが出来ます！

エネルギー量	149kcal
糖質	0.7 g
ケトン比	3.0 : 1