

きのこクリームパスタ

【材料】 (1人前)

* 糖質0麺(丸麺)	130 g
★ しめじ	15 g
★ エリンギ	15 g
★ ベーコン	25 g
* オリーブオイル	3 g
☆ コンソメ	0.5 g
☆ 塩・こしょう	少々
☆ 生クリーム	20 g
☆ バター	3 g



【作り方】

- 1、熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、★の材料を炒める。
- 2、1に☆を入れてさらに炒める。
コンソメは少量のお湯(分量外)で溶いて入れる。
- 3、2に糖質0麺を入れて混ぜたら盛り付けて完成。

【栄養価】

エネルギー量	260 kcal
糖質	1.7 g
ケトン比	3.2 : 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】

糖質、カロリーが低いレシピの為、使用量を増やすことが可能です！
食事の量が物足りない…という方におすすめです！

