

こんにゃく冷麺でカロリーダウン！！

『あおさ入りこんにゃく平打ち麺』を使って低カロリーの麺レシピ！

ヘルシー冷麺風

149kcal



〔 材 料 〕 2人分

こんにゃく平打ち麺(緑)	...	1袋
焼肉(味付けが良い)	...	80g
人参	...	80g
ネギ	...	40g
キムチ漬け	...	大さじ1
しその葉	...	4枚
キムチの素	...	大さじ1
めんつゆストレート	...	200cc
酢	...	10cc
ごま油	...	3cc

夏の冷麺はサッパリでつつる！
キムチの辛味はお好みで調整して
ください。

〔 作り方 〕

※「こんにゃく平打ち麺(緑)」は、流水で洗い器に盛り付ける。

- ① ネギ、人参を千切りにする。
- ② 人参をごま油で和える。焼肉を焼く。たれの材料を混ぜる。
- ③ こんにゃく麺の上に②と焼肉、しその葉、キムチ漬け、ネギをのせ、たれをかける。