

クリエイト
栄養士考案!

糖質を考える人の お腹満足レシピ

おやつだけじゃ
もったいない!!
低糖質ナッツレシピ♪



ニンニク香るきのこナムル

《材料（2人分）》

ひき肉	40g
ぶなしめじ	60g
ニンジン	60g
ナッツ	1回分
ごま油	45ml
ニンニク（チューブ）	6cm程度
醤油	30ml
酒	20ml

栄養成分（1人分）

エネルギー	: 397kcal
たんぱく質	: 8.6g
脂質	: 35.9g
炭水化物	: 8.2g
食物繊維	: 3.7g
糖質	: 4.5g
食塩相当量	: 2.4g

《作り方》

- ①フライパンにごま油をいれ、温まったらニンニク・ひき肉入れ火が通ったら、ニンジンを加えてやや強火で炒める。
- ②ニンジンに少し焦げ目がついてきたら中火にし、ぶなしめじを加え少し炒める。
- ③しめじに油がいきわたったところで醤油・酒を加え、汁がなくなるまで炒めたら完成。



ひき肉が入ってるから食べごたえあり◎
低糖質ナッツで触感も楽しめる!!

レシピ作成: クリエイトエス・ディー管理栄養士(中川)