

# 低カロリーのかんにゃくめん 涼やかに おいしく!

『平打ち風かんにゃく麺』を使って低カロリーの麺レシピ!

## 爽やかたぬき麺

102kcal



### 〔 材 料 〕 2人分

平打ち風かんにゃく麺	・ 2袋
みょうが	… 10g
青ネギ	… 20g
揚げ玉	… 10g
かに棒(大)	… 1本
めんつゆ	… 200cc

かに棒や薬味をトッピング!  
揚げ玉でコクが出る  
超簡単でスピーディーな  
爽やか麺です。

### 〔 作り方 〕

※「平打ち風かんにゃく麺」は、流水で洗い器に盛り付ける。

- ① 薬味のみょうが、青ネギをきざみ、かに棒と揚げ玉をのせて、めんつゆをかけお召上がり下さい。