

スープパスタのように、低カロリー麺…

トマトの酸味とにんにくが、麺にからみます。

あついところに、とろけるチーズを入れても美味…



一食
250kcal

【材 料】4人分

キャベツ	…1/3個
玉葱	…1個
牛肉うす切り	…300g
ウインナー	…4本
ピーマン	…2個
エリンギ	…2本
トマト角切り缶	…1缶
にんにく(みじん切り)	…2かけ
オリーブオイル	…大さじ1
コンソメの素	…1個
ガーリックパウダー	…小さじ1/2
ケチャップ	…大さじ2
塩コショウ	…適宜
とろけるチーズ	…適宜
低カロリー麺	…3袋

【作り方】

- ① 野菜は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にオリーブオイルをひき、にんにくを炒める。続いて切った野菜を炒める。
- ③ ②に水をはり、トマト角切り缶を入れ、コンソメの素を入れる。
- ④ 牛肉うす切り、ウインナーを入れ、ケチャップ、塩コショウ、ガーリックパウダーで味を調え、低カロリー麺を入れる。

※ 好みで熱いところに、とろけるチーズを入れる。

トマトにたっぷり含まれる
カロテンという栄養は、
健康維持や視力の維持、
粘膜や皮膚も健やかに保ちます。
脂肪燃焼効果もあり、
低カロリー麺とダブルで
食べると、満足度まちがいなし！

《 一食あたりの栄養価 》

エネルギー	250kcal
たんぱく質	15.4g
脂質	19.1g
炭水化物	5.7g
ナトリウム	890mg

