

簡単★サラダそうめん

そうめんだけの食事は血糖値が上がりやすいです。

野菜やおかずを加えてバランスのよい食事にしましょう。

そうめんの上にカット野菜、サラダチキンを盛り付ける。
めんつゆをかけて完成！お好みのドレッシングでもOK



参考>セブンイレブン
5種の重ねだし手延べそうめん
炭水化物 71.6g
→米 200g 程度に相当
そうめんだけでは栄養バランスが
悪く、高血糖になりやすいです！



参考>そうめんの炭水化物量について>

そうめん 1 把 (乾麺 50g) = 米 100g 程度に相当

