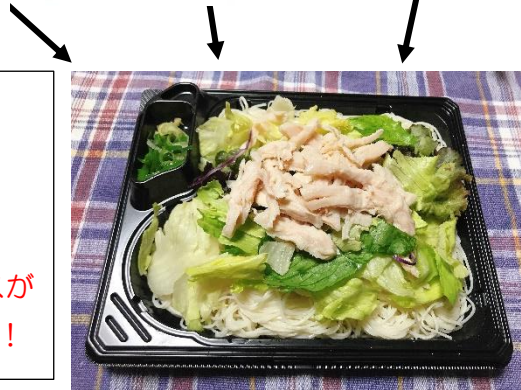


簡単★サラダそうめん

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！

<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



=



100g