



血糖を上げにくい **カップ麺の食べ方**

★ポイント 1：炭水化物量の少ないカップ麺を選ぶ★

低糖質のカップ麺



エネルギー
炭水化物



274kcal
15.3g

食物繊維
20g 入り

||
おにぎり **半個**

大盛りカップ麺



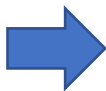
エネルギー 522kcal
炭水化物 **73.7g**

||
おにぎり **2個**

※炭水化物量がポイントです。

一緒にパンやおにぎりをつけてはいけません！

★ポイント 2：たんぱく質と野菜も一緒にとる★



たんぱく質
20g アップ

ボリューム満点で
お腹もふくれます

カップ麺をいつも通り作り、千切りキャベツ・ほぐしチキンを乗せて完成！



耐熱容器にカット野菜を入れて、電子レンジで3分加熱し、出来上がったカップ麺とほぐしチキンを入れてもOK！！