

胡麻蒟蒻涼麵



食材(1人份)

蒟蒻麵	150克	雞蛋	半顆
小黃瓜	20克	胡麻醬	2湯匙
紅蘿蔔	10克		

製作方法

1. 將蒟蒻麵燙過後放入冰水備用
2. 將小黃瓜、紅蘿蔔切絲，雞蛋煮熟後切半
3. 所有食材放入盤中，淋上胡麻醬即可！

營養分析

熱量258大卡

蛋白質	5.2克
碳水化合物	20.7克
脂肪	17.1克