

# えびせん

## 【材料】（5個分）

* 大豆粉	5 g
* 中華風だし	0.5 g
* さくらえび（あみえび）	0.5 g
* 卵白	5 g
* マヨネーズ	5 g
* マーガリン	5 g

## 【作り方】

### 《準備》

- ・卵白は軽く泡立てしておく。
- 1、材料を全部混ぜ合わせる。
- 2、クッキングシートにスプーンを使用し薄い丸に形成する。
- 3、電子レンジで500W、40秒温める。  
（※電子レンジにより差がある可能性があります）
- 4、冷まして完成。  
（まだ柔らかい場合は、500Wで10秒ずつ様子を見てください）

## 【栄養価】 5個分

エネルギー量	100 kcal
糖質	1.2 g
ケトン比	2.5 : 1

（使用する商品によっては栄養量が異なる場合があります）

## 【一言メモ】

- ・大豆粉と同じ分量を使用でおからパウダーでも作成は可能です。  
油脂を吸収し、手で丸めて作成することができます。  
エネルギー 93kcal、  
糖質 0.8g  
ケトン比 3.1:1
- ・ソフトせんべいが希望の場合、  
電子レンジの加熱時間を短くする、あるいは卵白と同量の水を加えてみてください。

