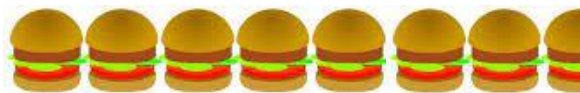


🍔🍔🍔 アボカドバーガー



【材料】（1人前）

ゼロカーボバンズパン	80 g
★ 牛バラ挽肉	60 g
★ 塩	少々
★ こしょう	少々
★ サラダ油	3 g
* アボカド	25 g
* レタス	3 g
* スライスチーズ	12 g
☆ マヨネーズ	13 g
☆ オリーブオイル	2 g
☆ レモン果汁	1 g



【作り方】

- 1、ゼロカーボバンズパンを半分にカットし、トースターで軽く焼き目を付けて下さい。
- 2、★の食材をよく混ぜて、ハンバーガーのパティのように形成して、サラダ油を引いたフライパンで良く焼いて下さい。
- 3、レタスとアボカドは食べやすく、挟みやすいお好みの形にカットして下さい。
- 4、☆の食材と、★を焼いたときに出了肉汁を混ぜ合わせてソースにして下さい。
- 5、4のソースはバンズの切り込み面に塗りこむ分、パティにかける分とを分けて使って下さい。
- 6、お好みの順番でバンズに挟んで完成。



【栄養価】

エネルギー量	653 kcal
糖質	1.3 g
ケトン比	2.7 : 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】

牛100%のパティは脂質量が多く、ハンバーグとして食事療法に利用するのもオススメです。