



エビパン



【材料】 (1人前)

- * ゼロカーボロールパン 20 g
- ★ むきえび 20 g
- ★ 豚バラ挽肉 15 g
- ★ おろしにんにく 1 g
- ★ 鶏卵 10 g
- ★ ココナッツオイル 5 g
- ★ 塩 少々
- ★ こしょう 少々
- * サラダ油 揚げ焼き用 8g
- * イタリアンパセリ 飾り用 (適宜)



【作り方】



《準備》

- ・カットしたゼロカーボロールパンは、レンジ (500w、ラップ無し) で加熱した後冷ましておく。
 - ・むきえびは包丁で細かくたたく。
- 1、★の材料を全て混ぜ合わせる。
 - 2、レンジで水分を飛ばしたパンに、1を1/4量ずつパンから離れないようになでつけるようにのせる。
 - 3、フライパンに多めの油を入れて火にかけ、2を具の方から揚げ焼きし火が通ったらひっくり返して裏面も揚げ焼きして出来上がり。

【栄養価】

エネルギー量	245 kcal
糖質	0.6 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】

スイートチリソースでエスニック風になります！

酢 大1、塩 少々、パルスweet 3g、豆板醬 少々(お好みで)、おろしにんにく 少々、塩 少々を混ぜ合わせて、レンジ(500w)に20~30秒かければスイートチリソースが出来ます。(上記のカロリーとは別分量です)