

揚げたこ焼き

【材料】（直径3cm×3個分）

★ ケトンフォーミュラ	14 g
★ 生クリーム	8 g
★ 卵	7 g
★ 小麦ふすま	3 g
★ 塩	少々
★ かつおだし	0.5 g
* たこ(茹で)	15 g
* サラダ油	揚げ油 7g
☆ マヨネーズ	8 g
☆ かつお節	0.5 g
☆ 青のり粉	0.2 g



【作り方】

- 1、★の材料を全て混ぜ合わせ3等分に分ける。
- 2、中心に一口大に切ったたこを入れる。
- 3、低温の油でゆっくり揚げる。
- 4、●をトッピングして完成。



【栄養価】

エネルギー量	294 kcal
糖質	2.5 g
ケトン比	2.8 : 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】

油を3g追加することでケトン比を3 : 1へ上げることが出来ます！

エネルギー量	321kcal
糖質	2.5 g
ケトン比	3.0 : 1

