

ひな祭り手まり寿司



【材料】（1人前）

《軍艦 板海苔1/2分》

板海苔 2 g

糖質0麺 50 g

マヨネーズ 12 g

《卵&いくら》

卵 5 g

パルスイト 0.1 g

いくら 2 g

《まぐろ》 0 g

まぐろ 6 g

青じそ 0.5 g

《サーモン》

サーモン 6 g

アボカド 3 g

マヨネーズ 1 g

《わさび醤油》

醤油 3 g

わさび 0.5 g



【作り方】

- 1、板海苔に糖質0麺とマヨネーズを混ぜたものを棒状に巻く。
食べやすい大きさに切ると軍艦の完成。
- 2、卵とパルスイトを焼き、細く切って錦糸卵を作る。
- 3、軍艦の上に具材のせるて完成。

【栄養価】

エネルギー量 134 kcal

糖質 0.8 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】

酢飯の代わりに糖質0麺を使っています。糖質0麺は味にクセが少なく、マヨネーズやお刺身との相性も良いです！

わさび醤油に油5gを加えると、ケトン比3：1となります！

エネルギー量 134kcal

糖質 0.8g

ケトン比 3：1