

# さばのイタリアンチーズ焼き

【材料】（直径約10cmココット型）

- \* 鯖水煮缶 1 缶  
（固形量120g程度）
- \* オリーブオイル 大さじ1
- \* ガーリックソース※ 大さじ1
- \* スライスチーズ 1 枚  
（溶けるタイプ）
- \* ゼロカーボ食パン 20 g
- \* マヨネーズ 小さじ2
- \* バター 5 g



※今回使用したソースは、「イタリアンテ ガーリックソース（キューピー）」です。

## 【作り方】

- 1、鯖水煮缶は汁気を切りココット型に入れる。
- 2、ガーリックソースを1、にまんべんなく振りかける。
- 3、チーズをのせてトースターで8~10分焼く。  
（焦げやすいので注意してください）
- 4、ゼロカーボ食パンを薄くスライスして、電子レンジ500Wでラップをせず20秒ほど加熱する。
- 5、4、にバターを塗り、マヨネーズをかけてトースターで3分程度焼いて完成。

## 【栄養価】

エネルギー量	644 kcal
糖質	2.1 g
ケトン比	2.3 : 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】

- ・ケトン比を下げたい場合…

鯖を半分にしてオリーブオイルを大さじ2に増量すると、

エネルギー量 640kcal

糖質 2.0g

ケトン比 3.1 になります。

