

串カツ

【材料】（豚串3本、アボカド串2本分）

- * 豚バラスライス 50 g
 - * アボカド 35 g
 - バター液※（）は実際に使用した分量
 - * 卵 50 g（12g）
 - * 生クリーム（植物性） 20 g（5g）
 - * マヨネーズ 15 g（3g）
 - その他※（）はつけやすい分量
 - * おから 70 g（30g）
 - * サラダ油 適量（14g）
- タレ
- ウスターソース 7 g
 - トマトケチャップ 4 g



【作り方】

《準備》

- ・串に豚バラ肉とカットしたアボカドを刺しておく。
- ・バター液の材料を混ぜ合わせ、串をつけやすい平らな容器に移す。
- ・おからも同じく、串をつけやすい平らな容器に用意する。

- 1、豚串とアボカド串をバター液に浸し、おからをつける。
- 2、揚げ油を180℃に熱し、豚串とアボカド串を入れ、
こんがりとし、色づくまで揚げる。
- 3、タレをお好みでかける。

【栄養価】（豚串3本、アボカド串2本 タレをかけた場合）

エネルギー量 458 kcal

糖質 3.5 g

ケトン比 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）

【栄養価】（豚串3本、アボカド串2本 たれをかけなかった場合）

エネルギー量 445 kcal

糖質 0.6 g

ケトン比 3.8 : 1

※串を刺した時の具材の状態により、バター液とおからのつく量が変わってくるため、ケトン比が変わる可能性があります。

※吸油率は10%とし、サラダ油の量を計算しています。

【その他にも…】

- ・豚バラ肉の代わりに同量の豚もも肉を使用した場合、エネルギー量206kcal、糖質0.2g、ケトン比2.3 : 1になります。
- ・うずら水煮（1個約9g）を3個使用して揚げた場合、エネルギー量113kcal、糖質0.2g、ケトン比3.3 : 1になります。