

バジルサーモンブリトー

【材料】生地（底面15cmフライパンで）4枚分、中身は1食分

生地

* 小麦ふすま	20 g
* 粉寒天	2 g
* 鶏卵	1個
* 生クリーム（植物性）	100 g
* パルスweet	1 g
* 食塩	少々

中身（1食分）

* スモークサーモン	30 g
* クリームチーズ	15 g
* レタス	5 g
* マヨネーズ	10 g
○ バジルペースト	5 g
○ オリーブオイル	8 g
* くるみ	2 g



【作り方】

- 1、生地を材料をすべて混ぜ合わせて均一な状態にする。
- 2、フライパンを熱したら、バターを適量入れて溶かし、余分なバターはペーパーでふき取る。
1の1/4量（約おたま1杯）を流しいれ、弱～中火で両面を焼く。
- 3、冷ました2にレタスを敷き、マヨネーズをしぼり、その上にスモークサーモンとクリームチーズをのせる。
- 4、○を混ぜ合わせて3にかけ、砕いたくるみを上に散らして出来上がり。
(クッキングシートなど耐油紙で下の部分を包むと食べやすいです)

【栄養価】ブリトー 1 個分（生地は1枚分で計算しています）

エネルギー量 450 kcal

糖質 3.5 g

ケトン比 3 : 1

※生地を焼く時のバターも含めて栄養計算しています。

※生地1枚分のみでは、143kcal、糖質2.5g、

ケトン比2.2 : 1となります。

（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】

- ・スーパーやコンビニなどでよく見かける“サラダチキン（プレーン）”は、含まれる糖質量が低いので、ケトン食には取り入れやすい食品の一つです。
- ・ブリトーレシピの一つとして、サラダチキンとパクチーを生地に包み少量のスイートチリソースなどをつければ、アジアンフードとして味わうことができます。

（スイートチリソースの分量と作り方は、「エビパン」のレシピをご覧ください。）