

スパニッシュオムレツ

【材料】（1食分）

★	鶏卵	30 g
★	生クリーム	3 g
★	玉ねぎ	5 g
★	ズッキーニ	5 g
★	ベーコン	10 g
★	粉チーズ	1 g
★	コンソメ	0.3 g
★	塩・コショウ	少々
*	リセッタ	3 g
*	ケチャップ	2 g



【作り方】

- 1、材料をすべて電子ばかりで計量する。
- 2、玉ねぎ、ズッキーニ、ベーコンは一口大に切る。
- 3、★の材料をすべて混ぜ合わせる。
- 4、フライパンにリセッタを入れ3を両面焼く。
- 5、ケチャップをつけ完成。

【栄養価】

エネルギー量	136kcal
糖質	1.2 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3 : 1にする場合は、リセッタを7gプラスすることでケトン比をあげることができます。（エネルギー199kcal 糖質1.2g）