

こいのぼりアボカドサラダ

【材料】（1食分）

★	鶏卵	40 g
★	生クリーム	5 g
★	食塩	少々
*	リセッタ	6 g
*	アボカド	45 g
*	ツナ（油漬）	10 g
*	マヨネーズ	8 g
*	食塩	少々
*	ピザチーズ	10 g
*	胡瓜	3 g
*	ハム	3 g
*	スライスチーズ	1 g
*	板海苔	0.2 g
*	アスパラガス	10 g



【作り方】

- 1、材料をすべて電子ばかりで計量する。
- 2、★の材料を混ぜ、リセッタをフライパンに流し薄焼き卵を作る。
- 3、アボカドは適当な大きさに切り、ツナ、食塩、マヨネーズ、ピザチーズをのせてトースターでチーズに焦げ目がつくまで焼く。
- 4、3を2の薄焼き卵でロール状に巻き、こいのぼりの形にする。
- 5、4に切った胡瓜とハム、型抜きしたスライスチーズと板海苔をつける。
- 6、アスパラをゆでる。
- 7、お皿に5と6を盛り付け完成。

【栄養価】

エネルギー量	288 kcal
糖質	0.9 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）