

目黒やすだ内科クリニック監修 低糖質レシピ アボカドエッグ

食物繊維は、3.7g！腹持ちがよくて、工程も2つで簡単(^◇^) ぜひお試しください！！

準備時間

0
分

調理時間

15
分

分量

1
個分



材料（3個分）

アボカド 1/2個
卵 1個
マヨネーズ 大1

作り方

- 1、アボカドは少しくりぬいて、生卵をのせる
- 2、くりぬいたのと、マヨネーズをのせて、少しこんがりするまで焼く

栄養成分表（1人前あたりの含有量）

292
カロリー

糖質

1.3g

簡単ですよ～

栄養もたっぷり(^^) /