

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(^^) /