

目黒やすだ内科クリニック監修 低糖質レシピ アボカドグラタン

くりぬいて、混ぜて、焼くだけで、あつあつトロトロのグラタンで楽しめます(*^-^*)

準備時間

0
分

調理時間

20
分

分量

1
人前



材料（1個分）

アボカド 1/2個
マヨネーズ 大1
ウィンナー 1本
とろけるチーズ（ピザ用） 30g

作り方

- 1、アボカドをくりぬき、ボールにいれつぶす（皮は残しておく）
- 2、マヨネーズ、あらみじん切りにしたウィンナーを加える
- 3、アボカドの皮に2をいれ、上からチーズをかけ、こんがりするまでオーブントースターで焼く

栄養成分表（1人前あたりの含有量）

349
カロリー

糖質

1.9g

食物繊維も3.7gで豊富です☆

ソーセージの代わりにエビやベーコンでもOK