

目黒やすだ内科クリニック監修 低糖質レシピ しいたけマヨ焼き

晩酌にもぴったりな簡単レシピです。ぜひお試しください(*^-へ^-*)

準備時間

0
分

調理時間

15
分

分量

1
人分



材料 (3個分)

しいたけ 3個
醤油 小1/4
マヨネーズ 大2

作り方

- 1、しいたけの石づきを取り、マヨネーズと醤油を回しいれる
- 2、トースターで軽く焦げ目がつくくらい焼く

栄養成分表 (1 人前あたりの含有量)



174
カロリー

糖質

1.6 g

ツナをいれてもOK

かんたん！！