

目黒やすだ内科クリニック監修 低糖質レシピ たこ焼き

食べてびっくり！ ものすごく簡単で美味しいレシピです(*^-へ-^*)

準備時間

0
分

調理時間

10
分

分量

6
個分



材料

- ・丸いがんもどき 1パック
- ・ゆでたこ 60g
- ・かつおぶし 1g
- ・マヨネーズ 大1
- ・あおのり 小1/2
- ・糖類カロリーーフソース 大1

作り方

- 1、がんもどきの横に少し切り目をいれて、6等分したたこをいれる
- 2、フライパンで両面軽く焦げ目がつくまで焼く
- 3、お皿にのせて、ソース、マヨネーズ、かつおぶし、青のりをかけ完成

栄養成分表 (1 人前あたりの含有量)



糖質

5.2 g

鉄

7.5 g

紅しょうがなどを足してもOK

鉄分、亜鉛、食物繊維たっぷりです