

クリエイト
栄養士考案！

糖質を考える人の お腹満足レシピ

ナッツのポリポリ感
がクセになる！



かんたんナッツエッグサラダ

《材料（3人分）》

- ・ナッツ週間 2袋
（ミックснаッツ30～40g）
- ・卵 3個
- ・マヨネーズ 大さじ4
（お好みで調節）
- ・塩、コショウ 少々

栄養成分（1人分）

エネルギー：320kcal
たんぱく質：10.4g
脂質：28.8g
炭水化物：2.3g
食塩相当量：1.8g

使ったのはこれ！



《作り方》

- ①卵を水から10分ゆで、ゆで卵を作る。
- ②ゆで卵、ナッツを1cm弱の大きさに刻む。
- ③全ての材料を混ぜ合わせ、完成☆

ボリュームたっぷりだけど低糖質。ナッツはもちろん、卵、マヨネーズもおすすめの低糖質食材です！

レシピ作成：クリエイトエス・ディー管理栄養士（吉田）