

クリエイト  
栄養士考案!

# 主食を考える人の 低糖質レシピ

簡単に糖質オフ♪

## 油揚げのサンドウィッチ



《材料（1人分）》  
油揚げ 1枚  
ゆで卵 1個  
ハム 2枚  
チーズ 1枚  
水菜 適量  
マヨネーズ 小さじ1

栄養成分（1人分）

エネルギー：336kcal  
たんぱく質：21.6g  
脂質：26.3g  
炭水化物：1.5g  
食物繊維：0.7g  
**糖質：0.8g**  
食塩相当量：1.3g

《作り方》

- ①油揚げの袋部分をあげ半分に切り、チーズをのせてトースターで2分間焼く。
- ②ゆで卵をつくり、スライスしておく。
- ③油揚げに水菜、ハム、卵、マヨネーズの順に挟んだら完成。

（パン8枚切り1枚使用時の炭水化物量：20g）



# パンを油揚げにするだけで糖質量がこんなに抑えられます♪

レシピ作成：クリエイトエス・ディー管理栄養士（服部）