

ケトン食レシピ① 焼きそば献立



- ・焼きそば
- ・卵スープ
- ・抹茶ミルクゼリー

エネルギー：516kcal
 たんぱく質：9.1g
 脂質：48.7g
 糖質：7.3g
 食物繊維：11.9g
 塩分：2.7g
 ケトン比：3：1

材料

焼きそば (ケトン比 4:1)	
糖質ゼロ麺 (丸麺)	180g
キャベツ	45g
にんじん	5g
しめじ	15g
豚バラ肉 (薄切り)	30g
サラダ油	10g
オイスターソース	4g
濃口醤油	2g
塩	0.2g
コショウ	少々
MCTオイル	5g
マヨネーズ	6g

E: 401kcal、P: 6.1g、F: 38.8g
 C: 2.1g、fiber 11.6g

卵スープ (ケトン比 2:1)	
卵	15g
コンソメ	1g
水	120g
塩	0.6g
コショウ	少々
MCTオイル	3g

E: 52kcal、P: 1.9g、F: 4.6g
 C: 0.5g、fiber: 0g

抹茶ゼリー (ケトン比 2:1)	
抹茶	0.5g
牛乳	15g
生クリーム	30g
パルスweet	2.5g
アガー	1g

E: 135kcal、P: 1.2g、F: 13.5g、
 C: 4.7g、fiber: 0.3g

E: エネルギー、P: たんぱく質、F: 脂質
 C: 糖質、fiber: 食物繊維