

低糖質チップス

所要時間 20分

材料

(16枚分)



<生地>

アーモンドプードル	8g
おからパウダー	3g
粉チーズ	8g
ラカント	小さじ1/4
水	大さじ1

<味付け>

A カレー粉	小さじ1/2
ガーリックパウダー	小さじ1/4
B 炒りごま	小さじ1
七味唐辛子	小さじ1/4



1. ボウルにアーモンドプードル、おからパウダー、粉チーズ、ラカントを入れて混ぜる
- 2.<味付け>のA、Bどちらかお好みの方を加え、混ぜる
3. 混ざったら水を加え、ひとまとまりにする
4. オーブンシートを敷き、そこに生地を置く
5. ビニール手袋をして、生地を薄く伸ばす。
6. 生地を包丁で16等分にする
7. 耐熱皿の上にオーブンシートごと生地を乗せて、電子レンジ500wで3分加熱する



アレルギー (28品目中)

乳、大豆、アーモンド

糖質量・カロリー

<Aの場合> 糖質：2.2g カロリー：100kcal (全部で)

<Bの場合> 糖質：2.2g カロリー：115kcal (全部で)

保存

常温：2~3日目安

参考

YouTube：4種類ぜんぶ食べても糖質6g！電子レンジで簡単！おからパウダーを使った揚げない低糖質ダイエットチップス | グルテンフリー