しらすピザ

食材名	使用量(g)	エネルギ(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
でんぷんｸﾗｺｯﾄ（4　　枚）	28	100	0.08	4	17	0
オリーブ油	2	18	0	0	0	0
しらす干し	2	4	0.8	10	17	0.1
マヨネーズ	4	28	0.06	1	1	0.07
だしわりしょうゆ	2	2	0.06	Tr	1	0.12
こねぎ	1	0	0	3	0	0
合計		152	1.0	18	36	0.29

【　作り方　】

①　クラコットにオリーブ油、マヨネーズ、だしわりしょうゆの順番に塗る。

②　しらす、小口切りのねぎをのせてトースターで約1分焼く。

《ワンポイントアドバイス》

◆しらすの塩気で美味しいです。焼きたてをすぐにお召し上がりください。

「オトクッキング倶楽部20130318」

有限会社オトコーポレーション
☎0465-46-1210
〒250-0874 神奈川県小田原市鴨宮223-16