

プチピザ

| 食材名 | 使用量(g) | エネルギー(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(2枚) | 14 | 50 | 0.04 | 2 | 8 | 0 |
| オリーブ油 | 8 | 73 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| トマトケチャップ | 6 | 7 | 0.1 | 28 | 1 | 0.1 |
| ガーリックパウダー | 0.1 | Tr | 0.01 | Tr | Tr | 0 |
| ピーマン | 6 | 1 | 0.1 | 11 | 1 | 0 |
| 黄パプリカ | 6 | 2 | 0 | 12 | 1 | 0 |
| ミニトマト | 25 | 7 | 0.3 | 73 | 7 | 0 |
| マヨネーズ | 10 | 73 | 0.1 | 1 | 3 | 0.18 |
| 合計 | | 213 | 0.65 | 127 | 21 | 0.28 |

【 作り方 】

クラコットをオーブントースターで軽く暖め、オリーブ油とガーリックパウダーをふり、トマトケチャップを塗っておく。

ミニトマトを薄く切り、のクラコットの上に並べ、細く切った青と黄のピーマンを飾る。

最後にマヨネーズを丁寧にのせ、オーブントースターで焦げ目をつける。



《ワンポイントアドバイス》

とても香ばしいピザです。一口サイズなので手軽な朝食やランチとしてもお勧めです。

「オトクッキング倶楽部20130318 /監修：斎藤順子管理栄養士」

