プチピザ

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（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
ｶﾞｰﾘｯｸﾊﾟｳﾀﾞｰ	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　】

①　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。

②　ミニトマトを薄く切り、①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。

③　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」

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