

トマトピザ風お餅

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)
ジツウ 先生の でんぷんお餅	50	103	0.05	2	5	0.05
ジツウ 先生の 完熟トマトスープの素	20	97	0.56	116	10	0.5
お湯	40	-	-	-	-	-
ベーコン	7	28	0.9	15	16	0.14
ピーマン	6	1	0.05	11	1	0
玉ねぎ	10	4	0.1	15	3	0
オリーブ油	8	74	0	0	0	0
マヨネーズ	5	35	0.08	1	2	0.09
ピザ用チーズ	10	34	2.27	6	73	0.28
パセリ	0.1	Tr	Tr	1	Tr	Tr
合計		376	4.01	167	110	1.06

【 作り方 】

ベーコン、ピーマン、玉ねぎをお好みの大きさに切る。

でんぷんお餅を横半分にスライスし、軽く水で洗って濡らしておく。

耐熱容器にカットしたお餅を2つ並べ、お湯で溶いたトマトソースをかける。

の具を餅の上に並べ、オリーブ油とマヨネーズをかける。

チーズをのせて焼き色がつくまでオーブンで焼く。仕上げにパセリを散らす。



《ワンポイントアドバイス》

◆「トマトスープの素」を使うので、お湯で溶くだけでトマトソースの出来上がり。簡単です。

◆

有限会社オトコーポレーション

 **0465-46-1210**

〒250-0874 神奈川県小田原市鶴宮223-16