

ピザ（トマトスープ シピ）

の素を使ったレ

1枚分□20cm□

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)
ジッザ 先生の でんぷんパンミックス	80	299	0.15	10	30	0.59
ドライースト	1	3	0.4	16	8	0
オリーブ油	3	28	0	0	0	0
砂糖	1	4	0	0	0	0
ぬるま湯	55	-	-	-	-	-
ジッザ 先生の トマトスープの素	10	48	0.28	58	5	0.25
ベーコン	10	41	1.3	21	23	0.2
玉ねぎ	10	4	0.1	15	3	0
ズッキーニ	10	1	0.1	32	4	0
ミニトマト	10	3	0.1	29	3	0
ピザ用チーズ	8	29	1.96	6	49	0.2
合計		418	4.26	162	123	1.11

お好みでタバスコやマヨネーズをかけても美味しいです。
生地はまとめて作っておいて冷凍もできます。

OTOクッキング倶楽部2016/06/23