

お手軽 マルゲリータ

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)
ジンゾウ先生でんぷんパンケーキの粉	100	386	0.1	17	69	0.5
熱湯	50	0	0	0	0	0
サラダ油	10	92	0	0	0	0
トマト 缶詰ホール	50	10	0.45	120	13	0
玉ねぎ	10	4	0.1	15	3	0
モッツアレラチーズ	15	41	2.76	3	39	0
はちみつ	2	6	0	0	0	0
オリーブ油	5	46	0	0	0	0
顆粒コンソメ	1	2	0.07	2	1	0.4
バジル 葉	2	0	0.04	8	1	0
合計		587	3.5	165	126	0.9

【 作り方 】



薄切りにした玉ねぎをオリーブ油で炒め、トマト、コンソメ、はちみつを加えて煮詰める。

パンケーキの粉をボールに入れてサラダ油と熱湯を加えてヘラでよく混ぜる。

生地を二つに分けてクッキングシートに厚みが5mmくらいになるように丸く伸ばす。

のソースを塗り、チーズをのせてオーブントースターで8～10分焼く。

焼き色がついたら取り出し、バジルをのせて完成

《ワンポイントアドバイス》

動物性たんぱく質比は78.9%です。

端はカリッと、中はふんわりした食感です。固めが好きな人は生地をもっと薄く伸ばして焼いてください。

(オトクッキング倶楽部202009)

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