

お好み焼き風お手軽ピザ



栄養価

エネルギー 429kcal

たんぱく質 19.4g

脂質 20.9g

炭水化物 45.2g

食塩相当量 2.7g

材料 1人分

- ・食パン 1枚
- ・キャベツ 10g
- ・玉ねぎ 5g
- ・ベーコン 10g
- ・ピーマン 8g
- ・豆腐 30g
- ・ピザ用チーズ 30g
- ・マヨネーズ 5g
- ・お好み焼きソース 15g
- ・鰹節 少々
- ・あおのり 少々



作り方

1. キャベツは千切り、玉ねぎは薄切り、ピーマンは輪切りにする。
2. 豆腐をつぶし、お好み焼きソース、マヨネーズを入れ、混ぜ合わせる。
3. 食パンに2をのせ、キャベツ、玉ねぎ、ベーコン、ピーマン、最後にチーズをのせる。
4. トースターで3分ほど焼く。(オーブンは6分)
5. ソース、鰹節、あおのりの順でかけて完成。

POINT

- ・直接廃棄の多い食パンと豆腐を使用
- ・関西風にアレンジ！
- ・ピザソースの代わりに豆腐のペーストを使用
- ・カルシウムが多く含まれているチーズを使用