

ベーコンを加えて洋風に

主菜 油揚げのネギピザ

材料 | 4人分 | 調理時間20分 |

長ねぎ…200g ピザ用チーズ…40g

薄揚げ(厚め)…120g

ベーコン(ハーフサイズ)…8枚

ピーマン…2個

ミニトマト…8個

つくり方 |

1. 薄揚げは半分に切り、長ねぎは薄い輪切りにする。ベーコンは4等分にし、ピーマンは縦半分にしてから横に細切りにする。ミニトマトはスライスする。
2. オーブントースターの鉄板にアルミホイルを敷き、油揚げを並べる。長ねぎ、ピーマン、トマト、ベーコンの順に平らにのせ、上にピザ用チーズをのせる。
3. オーブントースターで7～8分焼く。

料理のポイント |

- 上にのせる具材は、好みに合わせて色々変化させてもよい。



エネルギー 248kcal 食塩相当量 0.5g

1人分の栄養価 たんぱく質 12.9g 脂質 20.3g 炭水化物 6.6g

食物繊維 2.2g カルシウム 189mg 鉄 1.3mg

管理栄養士のひと言

ベーコンとチーズの塩分で十分美味