

おすすめレシピ

～カロリーダウンシリーズ～

お手軽じゃがいもピザ

1 人分あたり

420kcal
塩分 1.8g

☆☆☆栄養情報☆☆☆

小麦粉を使うピザよりも 135kcal 程カロリーダウンすることができます。生地を作る手間がないため、簡単に作ることができます。おやつやおつまみにもおすすめの一品です！



【材料(2 人分)】

・じゃがいも	2 個
・ピーマン	1 個
・ミニトマト	4 個
・ベーコン	2 枚
・しめじ	1/3 パック
・サラダ油	適量
・ピザソース	大さじ 4
・ピザ用チーズ	70g
・パセリ	大さじ 1

【作り方】

- ① じゃがいもは皮をむき、3mm 程の薄い輪切りにします。
- ② ピーマンは薄い輪切りにし、ミニトマトは 3 等分にします。ベーコンは 1 cm 幅に切り、しめじは石づきをとってばらしておきます。
- ③ フライパンにサラダ油をひき、①のじゃがいもを外側から内側へ円を描くように丸く敷き詰めます。中火で 5 分程焼きます。
- ④ 軽く火が通ったらピザソースを乗せ、その上に②を乗せてフライパンにふたをし、5 分程焼きます。
- ⑤ じゃがいもが透き通り、全体に火が通ったらピザ用チーズを乗せ、再びふたをします。
- ⑥ チーズが溶けたら刻んだパセリを乗せます。

栄養士 大石 珠妃

皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。