



新食感！ふわふわはんぺんピザ

【1人あたりの栄養量】

エネルギー 134kcal 食塩相当量 1.4g

～おてがるシリーズ～

* 日本食品標準成分表2020年度版(八訂)に基づいて計算をしています

【材料(2人分)】

* はんぺん	1枚
* ウィンナーソーセージ	1本
* 玉ねぎ	20g
* ピーマン	10g
* ミニトマト	2個
* ピザ用チーズ	20g
* トマトケチャップ	小さじ1
* 塩・こしょう	少々
* すりおろしにんにく	お好みで

A {



【作り方】

- ① はんぺんを半分の薄さに切り2等分にします。
- ② ソーセージ・ピーマンは輪切り、玉ねぎは薄切り、ミニトマトは半分に切ります。
- ③ Aをすべて混ぜ合わせてピザソースを作ります。
- ④ はんぺんに③のピザソースをぬり、②の具材とピザ用チーズをのせます。
- ⑤ トースター(1200W)でこんがり焼き色がつくまで3～4分焼きます。

※トースターによって焼き加減が変わる場合があります。
温度と焼き時間を調節してください。



cookpad

栄養相談(無料)
も受付けています♪
薬局スタッフまで♪



クックパッドからも
チェックできます！
みなさんのつくれば
お待ちしております！

ピザ生地やパンの代わりに、はんぺんを使用することで、糖質を抑えることができます。また、やわらかく消化しやすいので食欲が落ちているときや、胃に負担をかけたくないときにも取り入れやすい食品です。

栄養士 MEMO



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。

レシピ作成：(株)ピー・アンド・エス 管理栄養士・栄養士