

～手作りおやつレシピ～

お手軽度

★★★ (カンタン!)

献立名

和風ピザ

材料2人分 (g)

- ・ 食パン 60 g
- ・ ピザ用チーズ 16 g
- ・ ちりめんじゃこ 6 g
- ・ 白ごま 2 g
- ・ 焼きのり 0.04 g
- ・ ケチャップ 10 g
- ・ ウスターソース 2 g



エネルギー	122	kcal	たんぱく質	6.3	g
炭水化物	15.9	g	脂質	4.1	g
食塩相当量	0.9	g			(一人当たり)

ひとことコメント

チーズやちりめんじゃこを使うことで、たんぱく質やカルシウムがしっかり摂れるレシピです！

作り方

- ① 食パンを半分に切る。
- ② ちりめんじゃこは熱湯でひと煮立ちさせる。
- ③ ケチャップとウスターソースを混ぜ合わせる。
- ④ 食パンに③を塗り、焼きのり、ピザ用チーズ、ちりめんじゃこ、白ごまの順に乗せる。
- ⑤ オーブンに入れ、200℃で10分程度焼く。