

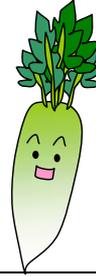
副菜

【大根ピザ】

使用野菜量 <1人分> 100 g

<材料> 4人分

- ・大根 200g (M 1/5本)
- ・トマト 220g (L 1個)
- ・白みそ 小さじ2
- ・砂糖 大さじ1
- ・しょうゆ 少々
- ・スライスチーズ 4枚
(ピザ用チーズなら80g)



<作り方>

- 1 大根は1.5cm厚さの輪切りにし、やわらかくなるまでゆでておく。
- 2 トマトは1cm厚さの輪切りにする。
- 3 白みそと砂糖を合わせてまぜておく。しょうゆを少し入れてもよい。
- 4 大根の上に3のみそをのせ、トマト、チーズをのせてオープン(トースター)で5分焼く。

<1人分当たりの栄養価>

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分(食塩相当量)	PRしたい栄養素
104kcal	6.3g	5.5g	8.0g	1.0g	

コメント

できあがり写真

- ・下ゆで時間はかかりますが、とても簡単にできます。



作成者の所属

小平市