

☆料理名 がんもどきのピザ風

●材料(4人分)

がんもどき(小さめ)	8個
ピーマン	60g
ミニトマト	80g
玉ねぎ	100g
ケチャップ	大さじ4
ピザ用チーズ	40g
リーフレタス	40g

レシピ提供：食生活改善推進協議会



●作り方

- ① がんもどきは半分に切る。ピーマンは縦半分に切って薄切りにし、ミニトマト、玉ねぎは薄切りにする。
- ② アルミホイルを敷き、がんもどきの切り口を上にして並べ、切り口にケチャップを塗り、玉ねぎ、ピーマン、ミニトマト、チーズの順にのせる。
- ③ ②をオーブントースターに入れて、チーズが溶けるまで5分程度焼く。
- ④ ③を器に盛り、リーフレタスを添える。
※具材をのせる前にかんもどきの切り口を1分程度焼くと更にカリっとした食感が楽しめます。



歯の健康のために乳製品などで
カルシウムをとりましょう♪

(1人分)エネルギー236kcal/たんぱく質 14.7g/脂質 16.1g/塩分 1.2g