

☆楽しくおうちごはん☆

《しらすれんこんピザ》



ピザ生地をれんこんにすることで、野菜摂取量UPに加え、噛む回数が増え満腹中枢を刺激します。しらすとチーズでカルシウムたっぷりです。

◆材料◆ 2人分(1枚)

れんこん	150g
片栗粉	小さじ2
サラダ油	小さじ2
こねぎ	1本
しらす	10g
チーズ	40g
マヨネーズ	大さじ1
しょうゆ	小さじ1

◆作り方

- ①れんこんは土汚れをきれいに洗い、ピーラーで皮をむく。幅3mmの輪切りにする。
- ②ボウルに①を入れ片栗粉をまぶす。
- ③フライパンを熱し、サラダ油をひいたら、火を止め、②を丸く並べる。
- ④中火で焼く。
- ⑤こねぎを小口切りにする。
- ⑥れんこんがきつね色になったら裏返し、チーズ、しらす、こねぎの順にのせ、ふたをして、チーズが溶けるまで焼く。
- ⑦皿に盛りつけ、マヨネーズとしょうゆを混ぜ合わせたものを塗る。

れんこんを裏返す際、バラバラになっても後からのせるチーズが溶けてくっつきます。

◆1人分(1/2枚)の栄養価

エネルギー	食塩相当量	野菜摂取量
196kcal	1.3g	77g