

ちゃちゃっと

かんたん ★ レシピ ♪

はんぺんピザ

♪ ふっくらモチモチ



トッピングは
おくらやミニトマトなど
他の野菜でもなんでもOK!

<1 人分の栄養価>

エネルギー 70kcal

たんぱく質 6.1 g

食塩相当量 1.0 g

* 1 枚を 2 人分として計算

<材料 1 枚分>

はんぺん	1 枚
コーン(缶詰)	15 g
ピーマン	1/3 個
ピザ用チーズ	10 g
ケチャップ	小さじ1

<作り方>

- 1 はんぺんは一口大に切る。ピーマンは 5mm の角切りにする。
- 2 はんぺんを耐熱皿にのせ、ケチャップをぬり、コーン・ピーマン・チーズをちらす。
- 3 ラップをふんわりかけて電子レンジ 600W 1 分半程度加熱する。

*仕上げに黒こしょうを振ってアクセントをつけてもおいしいです ♪

★おすすめポイント★

レンジで簡単！野菜も一緒においしく食べることができます。