



クリエイト  
栄養士考案！

# 主食置き換え 健康レシピ



## 大人も子どもも喜ぶ！ たまねぎそのまんまピザ 春を丸ごと味わおう！

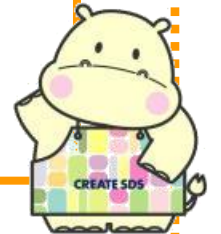


### 《材料（2人分）》

たまねぎ	中1個
しめじ	20g
塩こしょう	少々
ピザソース	30g

### 【栄養成分（1人分）】

エネルギー	：100kcal
たんぱく質	：4.9g
脂質	：4.25g
炭水化物	：11.5g
食物繊維	：2.0g
<b>糖質</b>	<b>：9.5g</b>
食塩相当量	：0.6g



### 《作り方》

- ①玉ねぎを輪切り1cm幅にスライス。しめじは食べやすい大きさに手でほぐしておく。
- ②玉ねぎとしめじは耐熱皿に入れてラップをかけ、電子レンジで1分ほど加熱する。
- ③オーブントースターのトレーにアルミホイルを敷き、玉ねぎを並べ、塩こしょうを振る。
- ④玉ねぎにピザソースを塗り、しめじ・とろけるチーズをトッピングする。
- ⑤オーブントースターで3～5分ほど焼き、チーズが溶けて軽く焼き目がついたら完成！

もう1品欲しい…、今日はちょっと野菜不足…そんなときに嬉しい  
生地を使わず低カロリー・低糖質なのに食べごたえのある一品！