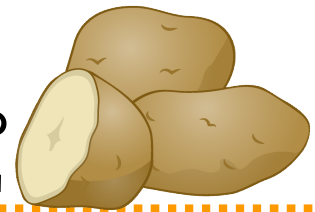


クリエイト
栄養士考案!

糖質を考える人の 健康レシピ



おやつにぴったり!

ポテトピザ



《材料》(3人分)

・じゃがいも	中2個(150g)
・キャベツ	2枚(100g)
・ピーマン	1個(30g)
・ウインナー	2本(30g)
・とろけるチーズ	30g
・ケチャップ	大さじ2
・サラダ油	大さじ2

栄養成分(1人分)

エネルギー	: 189kcal
たんぱく質	: 4.5g
脂質	: 13.2g
炭水化物	: 13.1g
糖質	: 7.7g
食物繊維	: 5.4g
食塩相当量	: 0.4g

《作り方》

- ①じゃがいもは皮をむいて干切りにする。
- ②キャベツを干切りにして、①と混ぜる。
- ③ピーマンは輪切り、ウインナーは斜めに切る。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、①を入れて丸く形成したあと片面を軽く押さえつけながら中火で3分焼く。
- ⑤きつね色に焼いたら裏返してケチャップを塗り、ウインナー・ピーマン・チーズをのせ、ふたをして蒸す。
- ⑥火が通ったら完成!



一般的なピザ生地1人前(100g)の糖質は48.8gですが、
生地をじゃがいもとキャベツに変えるだけで、1人前7.7gになって糖質オフ!!