



クリエイト
栄養士考案!

高たんぱく低糖質 健康レシピ



新玉ねぎと油揚げdeロカボピザ



《材料》(1人分)

- ・新玉ねぎ(小) 1/4個(30g)
- ・油揚げ 1枚
- ・ピザ用チーズ 大2と1/2(20g)
- ・ピザソース 大2(27g)

栄養成分(1人分)

エネルギー：163kcal
たんぱく質：9.0g
脂質：10.5g
糖質：6.9g
食物繊維：1.3g
食塩相当量：1.0g

《作り方》

- ①油揚げに熱湯をかけ、油抜きをする。玉ねぎは薄切りにする。
- ②1枚を半分に切った油揚げの上にピザソースを塗り、玉ねぎを乗せる。
- ③チーズをかけ、オーブントースターで10分焼く。
- ④油揚げがカリっとしたらOK! パセリをふりかけ完成♪♪



ピザ生地を油揚げに置き換えることで糖質を抑えた一品!
旬の新玉ねぎで甘く、ジューシーで食べ応えのあるレシピです♪

レシピ作成: クリエイトエス・ディー栄養士(齊藤・横山)