

厚揚げでピザ



材料(2人分)

厚揚げ……………大1枚(200g)

たまねぎ……………小1/2個(60g)

ピーマン……………1個(30g)

ベーコン……………1/2枚(8.5g)

とろけるチーズ…お好みで

オリーブ油……………小さじ1/2

{こしょう……………少々

{トマトケチャップ……………大さじ1

【作り方】

厚揚げは長さを半分にして、さらに厚さを半分に切る。

たまねぎは縦半分に切り薄く切る。ピーマンは半分に切り細切りにする。

ベーコンは5mm幅に切る。

フライパンにオリーブ油をひき、 を入れて火が通るまで炒め、 を加え、味を調える。

厚揚げの切った面を上にして を等分にのせ、上からチーズをのせ、オーブントースターでチーズが溶けるまで焼く。

<栄養成分(1人分)>エネルギー270kcal、たんぱく質16.2g、脂質18.7g、炭水化物8.9g、食塩相当量0.8g