



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



油揚げをピザ生地に使ってみよう
油揚げを使ったごぼうとコーンの和風ピザ



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
250kcal	0.7g	約10分

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

手揚げ風 油揚げ	2枚
ピザ用チーズ	20g
ツナ缶(水煮)	30g
ささがきごぼう(水煮)	40g
コーン缶(ホール)	大さじ2
きざみねぎ	2g
A	
みそ	小さじ1
砂糖	小さじ1
みりん	小さじ1
B	
マヨネーズ	小さじ1
しょうゆ	少々

■作り方

- ①Aを混ぜ合わせる
- ②ごぼうの水煮、ツナ、コーンは缶詰の汁気を切る
- ③耐熱容器に②を入れラップをせずに600Wの電子レンジで2分程度加熱し、粗熱が取れたらBを加えて混ぜる
- ④油揚げに①を塗り③とチーズをのせる
- ⑤オーブントースターでこんがり焼き色がつくまで5分程度焼く
- ⑥⑤を半分に切り、きざみねぎをのせる



スマイル
memo

・普通の油揚げでも調理いただけますが、少し肉厚な商品が多い「手揚げ風」がおすすめです
・お好みで七味をかけてもおいしくいただけます♪

cooking memo