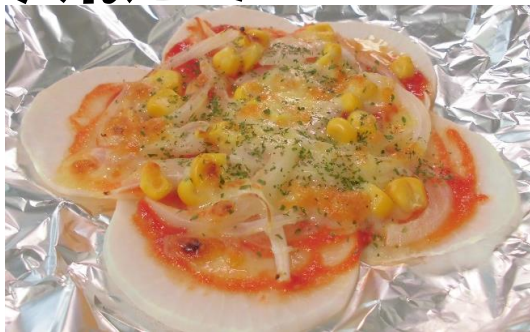




大根ピザ



【材料】(2人分)

材料】(2人分)

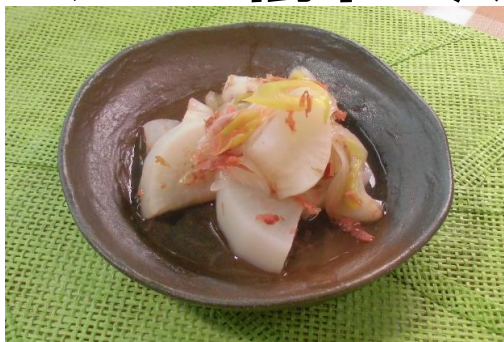
大根 …………… 5cmくらい
玉ねぎ …………… 1/4個
コーン …………… 大さじ2
A { ケチャップ …………… 大さじ2
にんにく(チューブ) …… 小さじ1
ピザ用チーズ …………… 1/4カップ
乾燥パセリ …………… 適量

【作り方】

- ①大根は2~3mm厚さの輪切りにする。玉ねぎはスライスする。Aを混ぜ合わせておく。
- ②アルミホイルの上に切った大根を円形に並べ、Aを塗り、その上に玉ねぎ、コーン、ピザ用チーズをのせる。
- ③チーズが溶け、少し焼き色が付くまでトースターで7分ほど焼き、乾燥パセリを振りかけて完成。

エネルギー 77kcal
野菜使用量 100g
食塩相当量 0.9g/1人分当たり

レンジで簡単!大根の梅干



【材料】(2人分)

大根 ……………5cmくらい
白ネギ ……15cmくらい
梅干し…………1個
みりん ……………小さじ2
かつおぶし…………1/2パック
だし汁…………1/4カップ

【作り方】

- ①大根は1cm厚さのいちよう切り、白ネギは斜め切りにしておく。梅干しはほぐしておく。
- ②耐熱容器に切った大根、白ネギ、とその他の材料を全て入れ、ふんわりラップをして500wの電子レンジで約5分加熱する。
- ③加熱が済んだら、一旦取り出してよく混ぜ、再度500wの電子レンジで約5分加熱する。

エネルギー 31kcal
野菜使用量 90g
食塩相当量 0.4g/1人分当たり



管理栄養士からのおすすめポイント

大根は低カロリーで加熱してもかさが減りにくいので、食べ過ぎが気になる方におすすめの食材です!
「大根ピザ」ではピザ生地の代わりに大根を使うことで約120kcal(ご飯1/2杯分)エネルギーを抑えることができます。