

ライスピザ



エネルギー	201kcal
タンパク質	3.8 g
脂質	3.7 g
炭水化物	30.7 g
ナトリウム	269.2m g
リン	90.1m g
カルシウム	48.3mg
カリウム	69.9mg
食塩相当量	0.7 g

材料1人分

<u>グンブンライス</u>	30 g
<u>T.T小麦粉</u>	4 g
玉葱	10g
ハム	5 g
卵	10g
醤油	2 g
胡椒	少々
ミックスチーズ	6 g
パセリ (みじん切り)	2g
ピザソース	3 g
油	3 g

作り方

- ① 玉ねぎ、ハムは荒みじん切りにする。
- ② グンブンライスとT・T小麦粉を良く混ぜ合わせておく。
- ③ ボールに溶いた卵と①②を加えて混ぜ醤油と胡椒で味を調える。
- ④ 熱したフライパンに油を入れ、③を流し入れ焼く、片面が焼けたら返してしばらく焼き、ピザソースを塗り、チーズを乗せて、パセリを散らす。