



【調理時間】
60分
【1/4枚分】

【価格(1/4枚分)】
約90円

エネルギー	336 kcal
たんぱく質	17.6g
脂質	19.9g
炭水化物	21.0g
食物繊維	1.4g
食塩	2.7g
カルシウム	151mg
鉄	1.1mg
亜鉛	1.3mg
ビタミンA	179 μ g
ビタミンC	8mg

【材料(1枚分)】

生地		ピザソース	
■強力粉	200g	■にんじん	60g
■ドライイースト	3g	■トマトケチャップ	50g
■砂糖	3g	■コンソメスープの素	小さじ1/2
■食塩	2g	■バジル	少々
■40度のお湯	100ml	■たまねぎ	20g
具材			
■ゆでたまご	2個	■ピザ用チーズ	100g
■ブロッコリー	25g	■マヨネーズ	20g
■ツナ	25g	■クッキングシート	

【作り方】

- 生地** 1 ボウルに強力粉、ドライイースト、砂糖、食塩を入れる。
2 40度のお湯を加えながら混ぜ、よくこねる。
3 固まったら、ボウルの周りに40度のお湯をはり発酵させる。
- ソース** 4 にんじんを食べやすい大きさに切り、玉ねぎをみじん切りにする。
5 鍋に適量の水を加え、にんじんと玉ねぎを加えてゆでる。
6 水をきり、マッシャーで潰した後、ケチャップ、コンソメの素、バジルを加え、弱火にかける。
- 具材** 7 ゆでたまごをスライサーで切り、ゆでたブロッコリーを小切りにする。
8 生地を伸ばし、ソースを塗り、具材を乗せる。
9 180度のオーブンで15分ほど焼く。

【フレイル予防】

- ・具材は、イワシ缶、ツナ缶、ハム、コーン、ミニトマトなどに変えてもおいしくいただくことができ、栄養も摂ることができます。
- ・生地と具材とチーズから、炭水化物、たんぱく質、脂質、ミネラル、ビタミンを摂ることができます。