

5. 厚揚げのさば缶のせピザ風（調理時間 約15分）

（材料は2人分、エネルギー等も2人分です）

厚揚げ	1枚(100g)
さば缶	1/4g缶(30g)
中ネギ	20g(小口切り)
みそ	大さじ0.5
ごま油	大さじ0.5
ピザ用チーズ	20g
ミニトマト	1個(15g)



① 厚揚げは食べやすいサイズ(又は形)に切っておく。

※水分があれば、水気をペーパータオルなどでふく

② さば缶をほぐし、ねぎ、みそ、ごま油を混ぜる。

③ ①に②をのせる。ピザ用チーズ、トマトをのせる

④ ③をトースターなどで色よく焼く。

エネルギー	450kcal
たんぱく質	23.4g
塩分	1.1g