

簡単和風ピザ

* 材料

油揚げ	1枚
きざみねぎ	適量
かつおぶし	適量
とろけるチーズ	適量
きざみのり	適量
しょうゆ	適量



* 作り方 ※下準備：オーブンに予熱（200度）を入れます

1 油揚げを半分に切り、1枚に
します。※切りすぎ注意！！



2 アルミホイルの上に油揚げを
移し、ねぎを好きなだけのせます。



3 ねぎの上にかつおぶしを好きな
だけのせます。



4 かつおぶしの上にとろけるチーズ
を好きなだけのせます。



5 オーブンに入れ、200度で6～8分焼きます。きざみのりを適量のせて、完成！！
しょうゆをかけて食べてください！



生地に油揚げを使っ
ているので、糖質オフに
なっています。ぜひ
作ってみてください。