体にやさしいレシピ

減塩&カルシウム!厚揚げ和風ピザ2種

主菜　副菜



材料（2人分：1人2個の場合）
厚揚げ（油抜き不要）・・・1パック（4個）
しめじ・・・・・・・・・・1/3パック
ちりめんじゃこ・・・・小さじ1
青ねぎ・・・・・・・・・・2～3本
ピザ用チーズ・・・・・小さじ2
ポン酢・・・・・・・・・・小さじ1/2

「味噌マヨソース」
減塩味噌・・・・・・・・小さじ1/2
マヨネーズ・・・・・・・大さじ1
みりん・・・・・・・・・・小さじ1/2

下準備

♫ しめじ・・・しめじはほぐし、耐熱皿に入れ、ラップをかけて電子レンジ（600W）で約1分加熱する。
♫ 厚揚げ・・・トースターで3分ほど空焼きをする。
♫ 青ねぎ・・・小口切り。半分を手順①で焼き、残りは手順④の仕上げに使います。

作り方

①【味噌マヨピザ】厚揚げ2個の上に、混ぜ合わせた「味噌マヨソース」を塗り、しめじ、青ねぎ、チーズをのせる。

②【ポン酢ピザ】残り2個の厚揚げに、しめじ、ちりめんじゃこ、チーズをのせる。

③具材をのせた厚揚げをトースターに入れ、チーズに焼き色がつくまで4～5分焼く。

④お皿に盛り付け、ポン酢ピザのほうに、ポン酢をかけ、青ねぎを散らして完成。

※厚揚げを事前に空焼きすることで、表面をカリッと香ばしく仕上げることができます!



ポイント

♫醤油をポン酢に変えるだけで塩分約4割カット!食べる直前に「ポン酢」と「生の青ねぎ」をかければシャキシャキの食感と豊かな風味で、減塩でも大満足の味になります。
♫しめじは、事前にレンジ加熱しておくことで、焼いたときにピザが水っぽくならず、味が薄まるのを防ぎます。
♫大豆製品は、カルシウムが豊富です!このピザなら、厚揚げ2枚（約75g）で、カルシウムが180mgもとれます。

【1人分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	食物繊維	塩 分
170kcal	10.2g	13.9g	2.6g	157 mg	212mg	2.1mg	1.1g	0.6g