



オクラのはんぺんピザ



Ingredients For 2 People

はんぺん …………… 2 枚
オクラ …………… 4 本 (カット冷凍なら大さじ 6)
マヨネーズ …………… 大さじ 2
めんつゆ …………… 大さじ 1 (ストレート)

エネルギー 180kcal
タンパク質 10.6g
脂質 10.1g
炭水化物 13.5g
塩分 1.9g

主 菜

作り方

Recipe

1. オクラは、厚さ 5mm 程度にスライスする。
2. 耐熱の容器にいれて、軽くラップをかけ、1 分ほど加熱する。
3. 加熱したオクラに、マヨネーズとめんつゆを加え、和える。
4. はんぺんに③を塗り広げ、トースターで 3 ～ 5 分ほど焼いたらできあがり。

