

## でんぷんクラコット

### プチピザ



1 食当たり  
エネルギー 212kcal  
たんぱく質 0.7g  
カリウム 128mg  
リン 20mg  
食塩 0.4g

材料 クラコット 2 枚 14g  
オリーブ油 8g                      ガーリックパウダー 0.1g  
トマトケチャップ 6g                      ミニトマト 25g  
ピーマン 6g                              黄パプリカ 6g  
マヨネーズ(全卵型) 10g

- 作り方 ①クラコットをオーブントースターで軽く暖め、オリーブ油とガーリックパウダーをふり、トマトケチャップを塗っておく。  
②ミニトマトを薄く切り、①のクラコットの上に並べ、細く切った青と黄のピーマンを飾る。  
③ ②にマヨネーズを丁寧にのせ、オーブントースターで焦げ目をつける。

★とても香ばしいピザです。一口サイズなので手軽な朝食やランチとしてもお勧めです。

監修:NPO 法人食事療法サポートセンター所属管理栄養士 斎藤順子