

あわび茸の和風もちピザ



材料と分量（1人分）

切り餅	5 個	あわび茸	20 g
醤油	7 g	コーン	20 g
ピザ用チーズ	30 g	塩	0.5 g
油（もち用）	12 g	こしょう	0.01 g
水菜	20 g	油（炒める用）	2 g
玉葱	45 g		

調理方法

- ① 餅を5mm くらいの厚さにスライスし、皿に広げてレンジで温め、やわらかくする。
- ② フライパンに油を敷き、餅を並べてふたをして弱火で温め、溶けてきたら裏返して餅のピザ生地を作る。
- ③ 薄切りの玉葱、コーン、食べやすく切ったあわび茸を、塩・こしょうで炒める。
- ④ 生地に醤油をぬり、炒めた具材、3cm に切った水菜、チーズをのせて再びふたをして、チーズが溶けるまで弱火で5分くらい焼く。

アピールポイント

- ・生地が餅なので、腹持ちがよい。
- ・きのこを使うので和風ピザにした。

* 1人分の栄養価 *

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
905	20.6	24.1	145.0	261	1.4
ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
101	0.22	0.25	15	4.9	2.4

あわび茸入りラザニア



材料と分量（1人分）

ザラニア生地(17×8.5 cm)	3枚	ケチャップ	11 g
豚挽肉	50 g	油	2 g
あわび茸	25 g	■ホワイトソース	
玉葱	40 g	薄力粉	14 g
トマト缶	100 g	バター	12 g
酒	8 g	牛乳	100 cc
コンソメ	1 g	コンソメ	1 g
砂糖	2 g	塩	0.7 g
塩	0.5 g	ピザ用チーズ	20 g

調理方法

- ① あわび茸は小さめに切り、玉葱はみじん切りにする。
- ② 豚挽肉、あわび茸、玉葱を炒め、他の材料も順に入れて炒め、かき回しながら煮詰め、ミートソースを作る。
- ③ 薄力粉、バター、牛乳、コンソメ、塩でホワイトソースを作る。
- ④ 固めに茹でた生地を半分に切り、容器に生地・ミートソース・生地・ホワイトソースに順に重ねていき、一番上にチーズをかける。
- ⑤ 250℃に予熱したオーブンで、15分焼く。

アピールポイント

- ・ミートソースとあわび茸の相性がいい。

* 1人分の栄養価 *

エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
675	27.3	32.6	62.4	292	2.6
ビタミン A(μg)	ビタミン B1(mg)	ビタミン B2(mg)	ビタミン C(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
237	0.53	0.59	6	4.3	5.3