


1部
保存期

『5・5・5で朝を変える！！』
500kcal、500円、5分（たんぱく質約13g）

れんこんとツナの餅ピザ

 栄養成分(1人分あたり)

・エネルギー:	505	(kcal)
・たんぱく質:	13.7	(g)
・カリウム:	543	(mg)
・リン:	286	(mg)
・食塩:	1.4	(g)
作業時間	10	(分)
価格(1食あたり)	260	(円)



材料

・れんこん	100g
・ツナ缶(油漬)	30g
・スライス餅	5枚
・食塩	0.5g
・プロセスチーズ	20g
・こしょう	少々
・片栗粉	大さじ2
・オリーブ油	大さじ1
・パセリ缶	少々

作り方

- ①れんこんをしっかり洗い、スライサーで薄くスライスする。
- ②ポリ袋に片栗粉とれんこん入れ、袋を振って粉をまぶす。
- ③フライパンにアルミシートを敷き、オリーブ油をひく。
- ④れんこん半分を敷き詰め、ツナ、チーズを散らす。
- ⑤スライス餅をのせ、残りのれんこんを重ねる。
- ⑧中火で3分焼く。
- ⑨裏返して3分焼く。
- ⑩包丁で食べやすいサイズに切り、器に盛り付け、パセリ缶をかけて完成。

アピールポイント

茨城の名産、れんこんを使った時短レシピです！
皮ごとスライスするので、剥く手間は一切なし。
れんこんのでん粉が糊代わりになるため、水にさらす必要もありません。
ポリ袋やアルミシートを使えば、調理器具を汚さず洗い物もグッと減らせます。
薄切りのれんこんとお餅を使うので、火の通りもスピーディー。
れんこんの「カリカリ・シャキシャキ」お餅の「モチモチ」とした食感の楽しさが自慢！
味付けは塩こしょうのみですが、ツナの旨味とチーズの塩気で、シンプルながらも後引く美味しさに仕上がります。

