

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)

納豆春巻きピザ



📌 栄養成分(1人分あたり)

・エネルギー:	522(kcal)
・たんぱく質:	20.2(g)
・カリウム:	481(mg)
・リン:	249(mg)
・食塩:	2.0(g)
作業時間	7(分)
価格(1食あたり)	240(円)

🍲 材料

春巻きの皮	3枚
糸引き納豆	1パック(50g)
焼き鳥缶詰	1/2缶(30g)
マヨネーズ	大2強(30g)
プロセスチーズ	10g
オリーブ油	小1(4g)
刻みのり	適量

🍳 作り方

- ①納豆に、分量の半分のマヨネーズと焼き鳥のたれ(缶詰に入っている場合)を加え、混ぜ合わせる。
- ②アルミホイルにオリーブ油を薄く塗る。
- ③春巻きの皮を②に置き、3枚重ねる。(皮の間にオリーブ油を塗る)
- ④皮の上に、残りのマヨネーズを塗り、①と焼き鳥、チーズを散らす。
- ⑤トースターで、チーズが溶けるまで焼く。(3分程度)
- ⑥刻みのりを散らして完成。

たまねぎやブロッコリー等の野菜を加えてもGOOD!

アピールポイント

パリパリ食感がたのしい おうちで簡単ピザ!

春巻きの皮を重ねることで、もちもち感を出しながらも、パリパリとした食感も楽しむことができます。納豆とマヨネーズ、焼き鳥のたれの相性が抜群の上、のりの風味でさらに食がすすむ簡単ピザです。