

しらすピザ



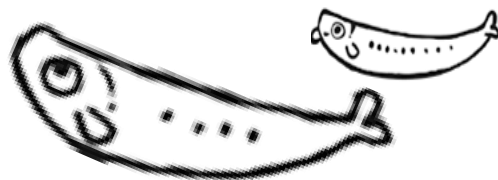
【材料】（1人前）

* ゼロカーボデニッシュ	40 g
* マヨネーズ	10 g
* おろしにんにく	0.5 g
* しょうゆ	1.5 g
* 茹でしらす	10 g
* 細ねぎ	2 g
* ピザ用チーズ	10 g



【作り方】

- 1、★の調味料を混ぜ、ゼロカーボデニッシュに塗る。
- 2、茹でしらすとピザ用チーズをトッピングし、ピザに焦げ目がつくまでトースターで焼く。
- 3、ネギをトッピングして完成。



【栄養価】

エネルギー量	231 kcal
糖質	1 g
ケトン比	2.1 : 1

（使用する商品によっては栄養量が異なる場合があります）

【一言メモ】

直径15cmのレシピです。

にんにくが苦手な方は無しでも美味しく頂けます！

