

笹かまのピザソース



(分量は小学校相当です)

食材料名	分量 (g)	下処理	作 り 方
* 笹かまぼこ	1 枚30g		①油でにんにく・たまねぎを炒める。
たまねぎ	7	みじん切り	②①にトマトを入れさっと炒めAを加えソースを作る。
* おろし生ニンニク	0.15		③ベーキングトレイに笹かまぼこを入れ②のソースをのせ、
* ホールトマトのカット	7		チーズ・パセリをかける。
* トマトケチャップ	A2		④オーブンで焼き色がつくまで焼く
* 三温糖	A0.08		
* 赤ワイン	A 0.5		
* 塩	A 0.1		
こしょう	A0.02		
* 油	0.3		
* シュレットチーズ	7		
パセリ	0.2	みじん切り	
* ベーキングトレイ小判B使用			

* は給食会取扱商品です。

栄養価 (参考値)

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	VA	VB1	VB2	VC	食物繊維
kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
64	5.3	2.6	0.6	63	9	0.1	0.4	29	0.02	0.05	2	0.3