

冬レシピ：レンジでじゃがいものピザ風

材料（3人分）

じゃがいも…… 中1個
ブロッコリー…… 100g
とろけるチーズ… 3枚
ハーフベーコン… 3枚
塩こしょう…… 少々
ケチャップ…… 少々

作り方

- ①じゃがいもは皮をむいて1cm程の厚さで切り、水につけておく。
- ②ブロッコリーは平に1~2cm厚さで切る。
- ③じゃがいもを皿に並べ、上にブロッコリーを並べ、ラップをかけてレンジ500Wで5分加熱する。
- ④塩こしょうを少々ふって上にベーコンとチーズを並べ、ラップをかけて500Wで3分加熱する。
- ⑤ケチャップをかける。



栄養成分表（1人当たりの含有量）

エネルギー量 170 kcal	脂質	11.0g
	たんぱく質	7.7g
	食物繊維	5.8g
	塩分相当量	1.2g

ブロッコリーは老化予防にも！

貧血予防に頼もしい鉄と葉酸を含むほか、カルシウムとその吸収を助けるビタミンKも含まれます。

ブロッコリーに含まれるスルフォラファンには抗酸化作用があり、老化予防に効果的です！