

# 目黒やすだ内科クリニック監修 ピザ風イタリアンがんもどき

うなる美味しさ♪ がんもどきの新しい食べ方です。ピザが食べたいけど、我慢している方へおすすめです ^^

準備時間

0  
分

調理時間

15  
分

分量

2  
人分

## 低糖質レシピ ピザ風イタリアンがんもどき

材料

作り方

がんもどき（小） 4個

ベーコン1枚

玉ねぎ 10g

ピザ用チーズ 大2

ピザソース 大2

あれば、パセリ

1、がんもどきは半分に切る

2、ベーコン、玉ねぎは千切りにする

3、がんもどきにピザソースを塗り、玉ねぎ、ベーコン、チーズをのせる

4、オーブントースターで、チーズがこんがりとなるまで約15分焼く

栄養成分表（1人前あたりの含有量）

糖質

3g

塩分

2.7g

チーズとがんもどきの相性がぴったり！

お好きな具をのせて、いろんな味を楽しんでください

