

目黒やすだ内科クリニック監修 低糖質レシピ 油揚げでパリパリピザ

通常のピザだと、糖質量が75g前後なのに対して、このピザだと、糖質量8.1g！良質なタンパク質も一緒に摂れるので、おすすめです！

準備時間

0分

調理時間

20分

分量

2人分



材料

油揚げ	2枚
マヨネーズ	大3
醤油	小1
ピーマン	1個
ミニトマト	4個
ウィンナー	4本
とろけるチーズ(ピザ用)	60g
玉ねぎ(小)	1/4個
胡椒	好きだけ

作り方

- 1、油揚げはさっとゆでて油抜きして、手で押し潰してから3辺を細く切り正方形になるように開く
- 2、醤油とマヨネーズを混ぜて、開いた油揚げの内側に塗る
- 3、輪切りにしたピーマン、トマト、ソーセージ、薄切りにした玉ねぎチーズをのせる
- 4、オーブントースターにアルミホイルをしき、油揚げピザをのせてチーズが溶けるまで焼いてから、お好みでコショウをふる

栄養成分表 (1人前あたりの含有量)



糖質

8.1g

塩分

2g

ピザソースの代わりに、マヨネーズを使って、
しっかり糖質OFF

お酒でも合うので、パーティーにも★