

# 高菜と小松菜の食パンピザ

漬け物を使って調味料いらすのピザ♪  
小松菜は電子レンジで簡単加熱☆

切る

レンジ加熱

焼く

調理時間  
6分

エネルギー  
248kcal

費用  
約153円

カルシウム  
260mg

食物繊維  
3.6mg

栄養価(1人分)

1人分あたり

1人分あたり

1人分あたり



(主食:1つ[sv])  
(主菜:1つ[sv])  
(牛乳・乳製品:1つ[sv])

## 食事バランスガイドで見ると…

(主食:1つ[sv])  
(副菜:1つ[sv])  
(主菜:1つ[sv])  
(牛乳・乳製品:1つ[sv])  
(果物:1つ[sv])

ワンポイントアドバイス☆

この1品でもバランスはとれています



+



→



カットフルーツやウインナーソーサーなど、  
果物や主菜をPLUSすればさらにgood!