

高菜と小松菜の食パンピザ

漬け物を使って調味料いらずのピザ♪

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)

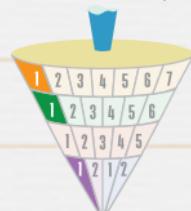
1人分あたり

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てみると…

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が

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

(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】)

