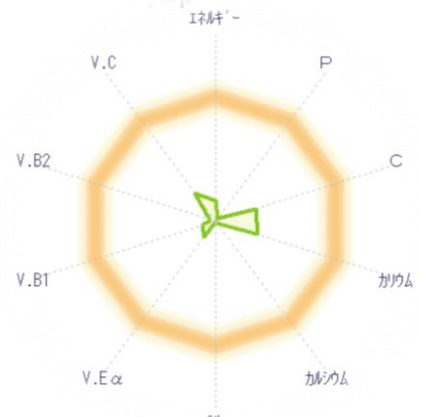


フルーツショップ菊地カットリンゴのデザートピザ



野菜図鑑 りんご 100gあたり 54kcal
昔のことわざにもあるようにりんごの効果は素晴らしいものがあります。
朝にりんごを食べるとりんごに含まれるカリウムが寝ている間にたまったナトリウム(塩分)を細胞外へ排出して血圧を下げしてくれる効果があります。
豊富な水溶性の食物繊維ペクチンが腸内の環境を整えるのに役立ちます。りんごの酸味のクエン酸は疲労効果抜群です。



II 栄養成分

768kcal たんぱく質32.2g 脂質 29.2g 塩分4.1g

🍴 作り方

[材料]

カットリンゴ	150	g
シナモンシュガー	1	g
はちみつ	15	g
ピザ用チーズ	50	g
ピザクラフト	100	g

- ① カットリンゴを2mm~3mmに薄くスライスをする。
- ② ピザ生地の上にカットリンゴの水気をふき取り並べる。
- ③ 中央にたっぷりピザ用チーズをのせてシナモンシュガーをふりかけオーブントースターで200W 8分ほど焼きあげりんごの上からはちみつをたっぷりかけたら完成。

※お好みでくるみをのせたりスライスアーモンドをのせて食感を楽しんでも美味しいです。