

Gluten-Free Salad Pizza

Fellow Food Health Care



2017
April

糖質が気になる方へ！低糖質レシピ グルテンフリーなサラダピザ

砕いたカリフラワーを生地に代用！小麦粉不使用ヘルシーピザ！

作成時間.....1時間
カロリー.....594kcal
塩分.....4.6g
糖質.....16.9g

■ 材料 2人前

カリフラワー.....1株(350g)
卵.....1個
塩.....1/2g
オレガノ.....小さじ1
カゴメトマトソース.....60g
ベビーリーフ.....20g
生ハム.....8枚
粉チーズ.....小さじ2
スライスチーズ.....4枚

■ 作り方

- 1 カリフラワーを水洗いし、水気を取る。フードプロセッサーで細かくする。
- 2 “1”を4～5分茹で、布巾を敷いたザルでこす。余熱が取れたら水気を絞る。
- 3 水気を絞ったカリフラワーをボウルに入れ卵・オレガノ・塩を加えてよく混ぜる。
- 4 クッキングシートを敷いた天板に丸く薄く広げ210度に余熱したオーブンで30～35分焼く。
- 5 焼き上がった生地にトマトソースを塗り、チーズを乗せて再び210度のオーブンで10分焼く。
- 6 チーズが溶け、焼けたらお皿に乗せベビーリーフと生ハムをトッピングし、お好みで粉チーズとシーザードレッシングをかける。

■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

カリフラワーはアブラナ科に属する野菜です。ビタミンC・カリウム等が豊富に含まれています。疲労回復・風邪の予防・ガン予防・老化防止や高血圧予防に効果が期待できます。カリフラワーは低カロリーで低糖質なので血糖値の急激な上昇を抑えてくれる食材のひとつです。

豊橋ハートセンター 管理栄養士 小山先生



美味しい！
やわらかな生地で
食べやすい！
カリフラワーの匂いも
気にならなくて
言われなくてわからない。

豊橋ハートセンター 管理栄養士
小山 通子 先生

■ シェフからのワンポイントアドバイス

茹でたカリフラワーの水気をしっかり絞りましょう。ひび割れの原因になります。

株式会社フェローフードヘルスケア事業部 牧野圭祐



鈴木孝彦院長 オススメ！

・SARAYA ラカントS

豊橋・名古屋・岐阜
各ハートセンター
喫茶・売店にて発売中

作成：株式会社フェロー フードヘルスケア事業部
こちらでもレシピを公開しています <http://fellow-heart.co.jp/food/>

カロリー・糖質ゼロの自然派甘味料
砂糖と同じ甘さでそのまま使えて便利です！