

ラーメンピザ

<材料>

材料	分量(1人前)
即席めん(しょうゆ味)	1袋
付属のスープ	1/2袋
ケチャップ	10g
玉ねぎ	50g
トマト	50g
ピーマン	20g
サラダチキン	30g
シーチキン	30g
ピザ用チーズ	20g



<栄養価計算>

エネルギー:688kcal 蛋白:28.7g

<作り方>

- ① お湯 500ml で麺を 3 分茹でる
- ② 麺をザルで水気を切る
- ③ 添付スープ 1/2 袋とケチャップを混ぜ麺にからめる
- ④ 麺をアルミホイルに平にのばして生地にし、適当に切り分けておく
- ⑤ スライスした玉ねぎ、トマト、ピーマンをトッピングする
- ⑥ サラダチキン、シーチキン、ピザ用チーズを散らす
- ⑦ トースターで約 5 分程度焼く(焼き具合を見て)

* 備考

トッピングする材料は、お好みのきのこや海鮮等に代用することが可能です。