

## Breakfast Pizza

1枚分のカロリーと糖質量

1387kcal 16.7g

### 【ピザ生地】

- ・モッツアレラチーズ 70g
- ・クリームチーズ 30g
- ・溶き卵 20g
- ・アーモンドパウダー 40g
- ・低糖質お菓子MIX粉 30g
- ・イタリアンハーブ 少々
- ・ガーリックパウダー 少々
- ・ブラックペッパー 少々

### 【ソース】

- ・生クリーム 大1
- ・パルメザンチーズ 25g
- ・モッツアレラチーズ 30g

### 【トッピング】

- ・卵 3個
- ・糖質オフベーコン 20g
- ・とろけるチーズ 45g
- ・プチトマト 3個
- ・イタリアンパセリ 適量



### 【ピザ生地の作り方】

- ①モッツアレラチーズとクリームチーズを耐熱容器に入れ電子レンジ500wで1分加熱する。
- ②オーブンを200℃に予熱しておく。
- ③①のピザ生地以外の材料を全て①に加えゴムべらでひとかたまりになるまで混ぜる。
- ④クッキングシートに③を置き、ラップをして麺棒で丸く広げる。
- ⑤②のオーブンで10分焼く。

### 【ソース】

- ⑥鍋に生クリームとパルメザンチーズを入れ、中火で加熱し沸騰してきたらモッツアレラチーズを入れ、全体が溶けたら火を止める。

### 【仕上げ】

- ⑦オーブンを190℃に予熱する。
- ⑧⑤に⑥を薄く広げ、1cm巾に切ったベーコンを並べ、とろけるチーズをその上に広げる。半分に切ったプチトマトを並べて、卵を割り置きオーブンで20分焼く。