

◎メニュー名：きのこのクアトロフォルマッジ

パーフェクトレシピとは：認知症や生活習慣病、骨粗しょう症などの予防効果が期待できる栄養素が3つ以上含まれており、食塩相当量や糖質などもコントロールされたレシピ

調理時間：15分 | 分量目安:2人分 | エネルギー：278kcal(1人分) | 食塩相当量：1.3g(1人分)

材料に含まれる主な栄養素と期待できる健康効果

きのこ	ビタミンD	認知症にかかるリスクを下げる	・・・認知症予防
きのこ	食物繊維	腸内環境を整える	・・・生活習慣病予防
チーズ	カルシウム	骨の材料	・・・骨粗しょう症予防

材料名	分量 (g・ml)
ピザ生地 (市販品)	1枚 (80g)
しめじ	30g
まいたけ	20g
『きびオリゴ』	20g
= A =	
ピザ用チーズ	30g
カマンベールチーズ・クリームチーズ	各20g
パルメザンチーズ	10g
粗びき黒こしょう	少々



作り方

①きのこ類は石突きを除き、しめじは小房に分け、まいたけはほぐしておく。Aのカマンベールチーズ・クリームチーズは1.5cmの角切り。オーブンの予熱（230℃）。
②ピザ生地にしめじ・まいたけをのせて全体に広げ、Aをまんべんなく散らす。予熱したオーブンで、チーズが溶けて焼き色がつくまで5分位焼く。
③焼き上がったら粗びき黒こしょうをふり、きびオリゴをかける。

パーフェクトレシピポイント

フラクトオリゴ糖が含まれる『きびオリゴ』や、食物繊維豊富なきのこ、発酵食品であるチーズを使った腸活にぴったりなピザ。市販品のピザ生地に具材をのせて焼くだけなので、ご家庭でも簡単に作ることが出来ます。仕上げにきびオリゴをかけることで、甘さやコクがプラスされて「しょっぱい×甘い」のやみつきな味わいに。
チーズに多く含まれるカルシウムは、きのこに含まれるビタミンDと組み合わせることで吸収率がアップし、骨粗しょう症予防に役立ちます。