



IH  
カンタンレシピ  
Taste of SEASON

市販のナンとトマトソースで簡単ピザ!  
IH任せの温泉卵と生ハムでビスマルク風に仕上げました。

## ビスマルク風ナンピザ

必要時間

🕒 15分



### 栄養成分表 (1人分)

エネルギー	脂質	食物繊維	たんぱく質	炭水化物	食塩相当量
550kcal	30.3g	2.5g	25.3g	42.3g	3.4g

作り方を動画で  
check



### 材料 (2人分)

ナン ..... 2枚  
市販トマトソース ..... 大さじ4  
卵 ..... 2個  
グリーンアスパラ ..... 4本  
シュレッドチーズ ..... 120g  
生ハム ..... 6枚  
ブラックペッパー ..... お好みで  
粉チーズ ..... お好みで  
オリーブオイル ..... お好みで

### 作り方

- ① 小鍋に水3cupを沸かし、保温にして2分タイマーをセットして、常温水150mlと卵を加えて、スイッチが切れた後もIHの上で5分置きます。 **IH POINT 01**
- ② アスパラは下の固い部分をピーラーで薄くむきとり、袴を取って半分に切ります。
- ③ ナンにトマトソースを塗り、チーズを散らします。
- ④ グリルトレーに②と③をのせて、グリル強で5分焼き上げます。 **IH POINT 02**
- ⑤ ④のナンの上にグリーンアスパラと中央に①の卵を割り入れ、生ハムを飾り、お好みでオリーブオイルやブラックペッパー、粉チーズを振ります。



**IH POINT 01**



IHは安定した火力でタイマー設定もあるので、温度管理のむずかしい温泉卵も手軽にできます。

**IH POINT 02**



IHは庫内を効率よく加熱、温度上昇が早いので余熱なしでも焼き上げることができます。