

野菜のピザ風

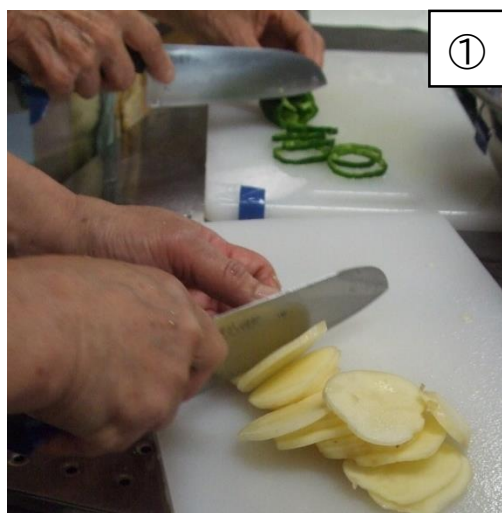
山県市食育推進サポーター
パクパクくりっこ

【材料】(フライパン1枚分)

じゃがいも	1個
なす	1本
ピーマン	1個
ミニトマト	4個
ミートソース	120g
とろけるチーズ	100g
パセリ(乾燥)	適量



【作り方】



①じゃがいもをスライサーなどを使って薄切りにする(水にはさらさない)。なすは薄くスライス、ピーマンは輪切り、ミニトマトはくし形に4等分に切る。

②フライパンにクッキングシートを敷いて①のじゃがいもを円形に並べる。

③②の上になすを並べ、ミートソースを全体にのぼす。ピーマン、ミニトマトも並べ、とろけるチーズを全体にのせる。蓋をし、火にかけてじゃがいもに火が通るまで蒸し焼きにする。

⑤パセリを振りかけ、食べやすい大きさに切る。



ひとくちメモ

じゃがいもを細いせん切りにし、小麦粉をまぶしてからシート状に焼いて具材をのせる方法もあります。

【1食分栄養価】

エネルギー	191kcal
たんぱく質	8.0g
脂質	12.0g
食塩相当量	1.2g