

フライパンひとつでOK!

登米の恵み 野菜レシピ



夏野菜たっぷりピザ



材料(4人分)

[1人あたり] エネルギー:174kcal
食塩相当量:1.2g カリウム:207mg

・玉ねぎ	60 g	・オリーブ油	大さじ1	
・ピーマン	60 g	A {	・ケチャップ	大さじ2
・ズッキーニ	60 g		・塩こしょう	適量
・トマト	50 g	・春巻きの皮	3枚	
・ウインナー	70 g	・ピザ用チーズ	50g	

作り方

- ① 玉ねぎ・ピーマン・ズッキーニ・トマト・ウインナーを食べやすい大きさの薄切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油(分量外)をひき、玉ねぎ・ピーマン・ズッキーニ・ウインナーを炒め、Aの調味料で味付けをする。
- ③ 別のフライパンにクッキングシートを敷き、オリーブ油をひく。
- ④ ③の上に、春巻きの皮を敷き詰め、その上に②をのせる。
- ⑤ ④の上にトマトとチーズをのせ、5分程蒸し焼きし、春巻きの皮に火が通ったらできあがり。

登米市ホームページ
からも確認できます⇒



《ひとくちメモ》

- ◆フライパンで作る簡単ピザです。材料は家庭にあるもので代用できます。
- ◆お子さんでも食べやすく、夏野菜の栄養をたっぷり摂ることができます。