

登米の恵み 野菜レシピ

❀ 夏野菜とオートミールのヘルシーピザ



材料(1枚分)

[1人あたり] エネルギー:501kcal
食塩相当量:2.0g カリウム:563mg

【生地】

・オートミール 60g
・薄力粉 大さじ2
・塩 小さじ1/4
・水 120cc

・ピザソース 適量
・オリーブオイル 大さじ1

【トッピング】

・ミニトマト 50g
・とうもろこし 20g
・ピーマン 15g
・なす 20g
・チーズ 適量

作り方

- ①ミニトマトはヘタをたりに、横半分に切る。その他の野菜は1cm角に切ってオリーブオイル(分量外)で炒める。
- ②ボウルに水以外の生地材料を入れてしっかり混ぜ、水を加えて全体をなじませる。
- ③フライパンにオリーブオイル(大さじ1/2)を入れ、生地を入れて広げる。
中火で熱し、薄く焼き色がついて生地が固まるまで3分程焼く。上下を返して弱火にし、オリーブオイル(大さじ1/2)を鍋肌からまわし入れ、フライパンを動かして生地全体にオリーブオイルをなじませる。
- ④生地にピザソースをぬり、野菜、チーズの順に具材をちらして蓋をして5分焼く。チーズが溶けたら完成。

《ひとくちメモ》

◆オートミールは食物繊維や鉄、カルシウム、マグネシウムなどの栄養素が豊富に含まれています。