

## ヘルスメイト賞

1人分の野菜量 70g



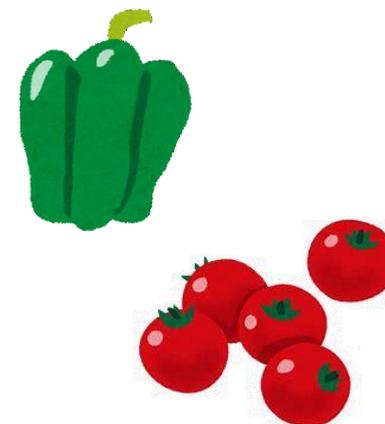
### おばあちゃんの野菜で簡単ピザ！

米谷小学校 5年生 千葉 陽菜乃



#### 材 料(4人分)

・じゃがいも	100g
・ピーマン	50g
・玉ねぎ	80g
・ベーコン	34g
・オリーブ油	小さじ1
・チーズ	20g
・ミニトマト	5個



#### レシピにこめた想い

自分が大好きなピザを、野菜だけでできるかお母さんに聞いて作ってみました。おばあちゃんの畑で作った野菜でかんたんにできておいしいです。

#### 作り方

- ① じゃがいもの皮をむき、うす切りにする。(5mmくらい)
- ② 玉ねぎをうす切りにし、じゃがいもと一緒に電子レンジで3分くらい加熱する。
- ③ ミニトマトは半分に切り、ピーマンとベーコンは細切りにする。
- ④ フライパンにオリーブ油をひき、じゃがいもをのせ、その上に、玉ねぎ、ピーマン、ベーコンをトッピングする。
- ⑤ 最後に、チーズとミニトマトをのせてフタをして中火で5～8分焼いて完成。

#### ♪栄養士からのコメント♪

おばあちゃんがつくった野菜を活用してピザ生地にじゃがいもを利用したことでカリウムアップですね。