

～包丁を使わないお手軽レシピ①～

じゃがいもピザ



(公社)香川県栄養士会の
HPにもいろいろなレシピが
掲載されています♪

材料 (直径26cmフライパン1枚分)

じゃがいも……中2個
ウインナーソーセージ…3本
ピーマン………1個
スイートコーン(レトルトパウチ)…40g
バター……………小さじ1
ケチャップ………大さじ3
ピザ用チーズ…50g

ピーマンの種の取り方



作り方

- ①じゃがいもは皮をむき、スライサーで薄切りにする。でんぷんが残っていた方がくっつきやすいので、水にはさらさない。
- ②ウインナーソーセージはキッチンバサミで小さく切る。ピーマンはヘタの部分を指で押し入れて種を取り、キッチンバサミで小さく切る。(ビニール袋に入れてモミモミしてもOK!)
スイートコーンは汁気を切っておく。
- ③フライパンにバターを熱し、一旦火を止める。
①のじゃがいもを全体に広げ、全体にケチャップを塗る。
②とピザ用チーズをのせたら火をつけ、蓋をして弱火で15～20分ほど焼く。
- ④焼き上がったら滑らせるようにしてお皿に移す。
(フライパンのままでもOK。)



子ども用
1/4切れ分

子ども1人分栄養価	
エネルギー	141kcal
たんぱく質	6.0g
食塩	1.0g