

ギョ〜ツとベジ食べる!

季節の野菜 × 乳製品!

簡単フライパンピザ

おうちで本格的な
ピザを簡単に
作ってみませんか?

この1品で

野菜

44g/人

目標量
350g/日



材料(1人分)

【生地】

小麦粉・強力粉 25gずつ
塩 1g
オリーブオイル...大さじ1と1/2
水 25g

【トッピング】

ピザ用チーズ 15g
トマト缶 15g
サラミソーセージ 15g
ピーマン 1/2個
コーン 15g
椎茸 1個
オリーブ 適量
ホワイトソース 25g

作り方

- 1 小麦粉と強力粉を混ぜて塩、オリーブオイルを入れ水を少しずつ加えて練る。生地を丸めてラップにくるんで30分置く。
- 2 ①の生地をフライパンぐらいの大きさまで伸ばす。
- 3 フライパンにオリーブオイル(分量外)を加え、中火で生地の両面に焦げ色がつくまで焼く。クリスマス色生地が出る。
- 4 ③の上にトマト缶、ホワイトソースを塗り、椎茸、コーン、ピーマン、サラミソーセージ、オリーブをのせ、最後にピザ用チーズをのせる。
- 5 蓋をして火にかけチーズが溶けると出来上がり。

エネルギー1人分 **754kcal** ●たんぱく質/10.8g ●脂質/57g ●食塩/1.1g

料理の豆知識!

このピザ生地は簡単で、クリスピーな歯応えが特徴です。生地を多めに作って冷凍しておくと、より短い時間で本格的なピザを作ることが出来ます。

トッピングに、チーズは欠かせませんが、季節の野菜を加えると、目先も変わります。この季節は、北海道産のアスパラをはじめ、身近なトマトやキャベツを加えると野菜が取れます。アスパラなどは、大きく切って載せるときは、さっと茹でるか、電子レンジにかけると食べやすいです。

