

フライパンで作る

まるごと夏野菜ピザ

野菜は1日 349g以上を
目標に！
地元のおいしい野菜を
たくさん食べましょう。



このレシピで
1人約 70g の
野菜を食べること
ができます

(2人分の材料と下準備)

長ナス 1本 (100g)・・・ヘタを取り、縦半分に切り、切った面を上にした時、底が平らになるように皮をカットし、5分程水にさらしアクを抜く。★カットした部分は捨てずにみじん切りにする。

ピーマン 1/2個 (10g)

玉ねぎ 10g

ベーコン 1枚 (10g)

約3cmの長さに細切りにする。

ミニトマト 2個 (20g)・・・ヘタを取った部分を下にし、縦4等分に切る。

ピザチーズ 20g

●ソース

ケチャップ (大さじ1/2)・マヨネーズ (大さじ1/2)・・・混ぜ合わせる。

(作り方)

- ①フライパンにクッキングシートを敷き、ナスが平らになるように皮をカットした面を下にして並べる。
- ②ナスにソースをぬり、★と玉ねぎ、ベーコン、トマト、ピーマンをのせ、上からピザチーズを散らす。
- ③中火にかけ、蓋をして約5～7分焼く。
- ④チーズが溶けたら、フライパンから取り出し、8等分に切る。

栄養価 (1人当たり)

エネルギー 76kcal たんぱく質 2.4g 脂質 5.3g 炭水化物 5.4g 食物繊維 1.5g

食塩相当量 0.3g(1日の塩分摂取目標量は男性 7.5g 女性 6.5g 未満、血圧が高い方は 6g 未満)