

★もちピザ

お正月のお餅は
残っていませんか？
ちょっと目先を変えて
ピザにどうでしょうか



トッピングも
残り物などお好みで！

〈材料 作りやすい分量〉


切り餅	3個
油	小さじ1/2
ピザソース	大さじ1
ピザ用チーズ	30g


トッピング


ピーマン	小1個
ウインナー	2本
ミニトマト	2個
粒コーン	30g
その他お好みで	

〈作り方〉

- ① 餅は1個を4~8つに切る。(厚みは半分にする
と火が通りやすい)
- ② トッピングの材料を準備する。
 - ・ピーマンは輪切りにする。
 - ・ウインナーは輪切りにする。
 - ・ミニトマトは小さなくし形に切る。
 - ・コーン缶の場合は水けをきっておく。
- ③ フライパンに油を入れて温め、①を並べてふたを
して加熱する。
- ④ 餅がやわらかくなってきたら、水でぬらしたフォ
ークやフライ返しで押しつけながら餅をくっつ
けるようにして広げ、ピザ生地にする。
- ⑤ 裏返してピザソースをぬり、トッピング、ピザ用
チーズをのせ、再びふたをして蒸し焼きする。
- ⑥ トッピングに火が通ったらふたをはずして、裏
面に焼き目がつくようにカリッと仕上げる。

 ピザソースの代わりにケチャップやミートソース、ピザ用チーズもスラ
イスチーズなどでもよいです。

 トッピングもお好みで何でもよいですが、生ものは先に加熱したものを
トッピングすると良いです。

 クッキングシートを敷いて焼くと油を引かずできます。

【栄養価：1/2枚分】

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
335	9.1	12.8	44.7	1.0