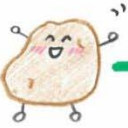


じゃがもちピザ

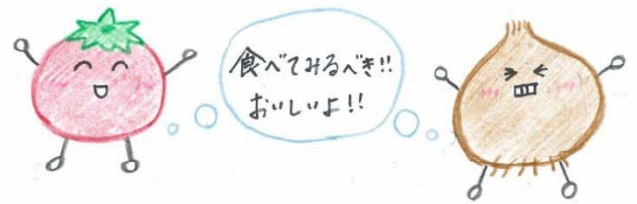
材料(2人分)

・じゃがいも	190g	・五ねぎ	40g
・片栗粉	10g(大)	・ピーマン	15g
・ピザソース(市販)	40g	・ベーコン	25g
・とろけるチーズ	42g	・トマト	30g


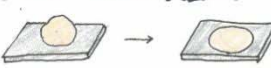



栄養価(1人分)

・エネルギー	246kcal	・たんぱく質	8.6g	・炭水化物	29.5g
・脂質	10.5g	・食塩	1.5g		



作り方 Let's cooking!!

1. じゃがいもは皮をむいて適当に切り、やわらかくなるまでゆでる。
2. 水気をきったじゃがいもをボールに入れ、つぶして、片栗粉を入れ、さらにつぶしていく。
3. 五ねぎはうす切り、ピーマンは輪切りにし、種をとる。
ベーコンは0.5cm幅に切る。トマトは半分に切り、0.5~1cm幅のいちょう切り。
4. 2をクッキングシートに手で丸く形を整える。
そこに、ピザソースをぬり、五ねぎ、ベーコン、トマト、ピーマンの順にのせて、最後にチーズをかける。
5. オーブンで焼く。*オーブンは200℃10~12分で予熱をしておく。

Point

- ✓じゃがいもを使っているので、低カロリー!!
- ✓じゃがいもは加熱しても、ビタミンCが壊れないので、たくさん摂取できる!!
- ✓油をまったく使わずに出来る!!