

おもちピザ

材料（3人分）…26cmのフライパン1枚分

切りもち	4切れ（200g）
ベーコン	1枚
たまねぎ	1/8個（25g）
ミニトマト	2個
ピーマン	1個
サラダ油	大さじ1
ケチャップ	大さじ1
ピザ用チーズ	30g

- ◎ 分量は正味重量（皮・殻や骨を除いたもの）で示しました。
- ◎ 1カップ=200ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5ml です。

作り方

- ① もちは5mmくらいに薄く切る。
- ② ベーコンは食べやすい大きさに切る。たまねぎはうす切りにする。ミニトマトは4つ割りする。ピーマンはヘタの部分を切り取り、そこから種を除く。薄い輪切りにしておく。
- ③ フライパンに油を熱してもちを並べ、水（大さじ3）をふりかける。ふたをしてとろ火でゆっくり焼き、もちがやわらかくなったら、ぬれたフォークなどを使いフライパンの大きさにのばす。
- ④ ③にケチャップをぬり、②の具をバランスよくのせる。最後にチーズを散らしてふたをし、チーズが溶けるまでとろ火で焼く。



1人分の栄養量

エネルギー
264kcal

たんぱく質
6.0g

塩分
0.6g

おもちピザにすることで、たんぱく質や野菜も一品でとれる料理に早変わり。残ったもちで作ってみましょう。

