

食推さんのおすすめレシピ（美祢市食生活改善推進協議会）

【夏野菜のピザ】＊お好みの夏野菜で作ってみてね！

材料（ピザ1枚分）	全量のエネルギー	833k cal、	食塩相当量	3.4 g
ピザクラフト（20cm）		1枚		
ピザソース		40g		
ピザ用チーズ		100g		
なす		40g		
ズッキーニ		40g		
ミニトマト		20g		
玉ねぎ		30g		
ピーマン		10g		
サラダ油		適量		

- 作り方
- 1 玉ねぎをスライスし、なす、ズッキーニ、ミニトマト、ピーマンは輪切りにする
  - 2 フライパンに油を熱し、なす、ズッキーニを軽く焼く。
  - 3 ピザクラフトにピザソースを塗り、分量のチーズの2/3をのせ、なす、ズッキーニ、ミニトマト、玉ねぎ、ピーマンを並べて残り1/3のチーズをのせる、
  - 4 250℃に予熱したオーブン又はトースターで、チーズがとけて少し焦げ目がつくまで様子をみながら7～8分程焼く。

