

主食

フライパンでじゃがいもピザ

野菜摂取目標量は1日350g以上
～野菜料理を5皿食べよう～



調理時間:30分

●1人分栄養量 **1食分の野菜・いも量140g**
エネルギー：244 kcal たんぱく質：7.4g
脂質：11.3g 食塩相当量：1.1g

【材料】2人分(直径24cmのフライパン)

じゃがいも…200g (約2個)	ケチャップ …大さじ2 (又はピザ用ソース)
片栗粉 …大さじ1	ピザ用チーズ…40g
ピーマン …1個	オリーブ油 …小さじ2
ミニトマト…5個	
ハーフベーコン…2枚	

【作り方】

- ① ピーマン、ミニトマトは輪切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- ② じゃがいもは皮をむき、千切りにし、片栗粉をよく混ぜる。
(水にさらさない)
- ③ 温めたフライパンにオリーブ油をしき、②を隙間なく平らに敷き詰め弱火で焦げ目がつくまでじっくり焼く。
- ④ 焼き色がついたらひっくり返し、ケチャップを塗り①を並べ、チーズをのせ蓋をしてチーズが溶けるまで蒸し焼きにする。

じゃがいもの主成分はでんぷんで腹持ちがよく主食の代わりになります。水にさらさないことででんぷん質が残りしっかりとくっつきます。