



# 夏野菜のピザ



トッピングアレンジは自由! 餃子の皮で簡単ピザ



## 栄養価 (5枚分)

エネルギー 256kcal  
たんぱく質 8.3g  
脂質 6.5g  
食塩相当量 1.7g

## ●材料 (10枚分)

### ★基本のピザソース

玉ねぎ 1/6個 (35g)  
ピーマン 1/2個 (15g)  
コーン(缶詰) 15g  
皮なしウインナー 1~2本 (15g)

餃子の皮 10枚  
油 小さじ1  
ケチャップ 大さじ4弱  
とろけるチーズ 30g

### 《アレンジ野菜》

※1cmくらいの角切りにする  
ミニトマト 10個  
パプリカ 1/2個  
ズッキーニ 1/4個  
なす 1/3個

## ●つくり方

- ① 玉ねぎ、ピーマンは薄切り、ウインナーは小口切りにする。
- ② 油で①とコーンを炒め、ケチャップを加える。
- ③ 餃子の皮に②をぬり、好きなアレンジ野菜、チーズをかける。
- ④ フライパンにピザを並べて、弱火で焼く。チーズが溶けて、皮の周りがきつね色になったらできあがり。

## ●アドバイス

- ・餃子の皮は薄いので、オーブントースターやホットプレートなどでも焼くことができます。
- ・お子さんと一緒に作っても楽しいです。

かんたん  
ステップ



### STEP 1

玉ねぎ、ピーマン、コーン、ウインナーをケチャップで炒める。



### STEP 2

餃子の皮に「STEP1」、チーズをのせる。お好みでアレンジ野菜をのせる。



### STEP 3

フライパンで焼く(弱火)。