

なすピザ(副菜)



1人当たりの栄養価

エネルギー 217kcal 食塩相当量 1.7g

野菜の量 133g (1日の野菜摂取量 350g)

【食生活改善推進員からひとこと】

なすを生地にしたピザです。野菜嫌いなお子さんも、パクパク食べられるメニューです。ホットプレートを使ってお子さんとトッピングを楽しみながら作るのもオススメです。

材料(4人分) 調理時間 30分

なす4個、ピーマン2個、トマト1個、ソーセージ4本、トマトケチャップ100g、ナチュラルチーズ100g

作り方

- ① なすはヘタを取り縦に4枚に切る。ピーマンはヘタと種を除いて輪切りにする。トマトはヘタを除いて8mm角に切る。ソーセージは小口切りにする。
- ② フライパンにクッキングシート(又はアルミホイル)を敷き、その上になすを並べる。なすの表面にトマトケチャップをぬり、ピーマン、トマト、ソーセージ、チーズをのせる。
- ③ ②のクッキングシートの下に水を少し入れて、ふたをし、中火で15分程度蒸し焼きにする。

広報しろい 2023年9月1日号にて紹介したレシピです。 白井市役所健康課(047-497-3494)