

おすすめ! ※しょっかい 食改さんオリジナルレシピ

じゃがいものピザ風焼き



〈材料〉 4人分

じゃがいも	中 2 個(250g)
玉ねぎ	小 1/2 個(70g)
ピーマン	1 個(25g)
ミニトマト	5 個(50g)
ベーコン	40g
サラダ油	大さじ 1
ピザ用チーズ	60g
パセリ(みじん切り)	少量



〈作り方〉

- ① じゃがいもは皮をむいて、ベーコンと一緒に細千切りにする。玉ねぎは薄切り、ピーマンとミニトマトは輪切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、じゃがいもを平らに並べ、中火で3分位焼き、皿等を使って裏返す。
- ③ 玉ねぎ、ピーマン、ミニトマト、ベーコンをのせてさらにピザ用チーズをかける。
- ④ 蓋をして、チーズが溶けるまで焼く。
- ⑤ 器に盛り付け、パセリを散らす。

1人分

エネルギー	178kcal
たんぱく質	6.2g
脂質	10.9g
食塩相当量	0.6g

高根沢町ホームページで他のレシピやヘルスマイトの活動もご覧いただけます



※食改さんとは?

正式な名称は食生活改善推進員といいますが、健康づくりや食について学び、地域で食を通じたボランティア活動を行っています★活動に興味のある方は保健センターまでご連絡ください。

ヘルスマイトからのコメント

お好みでコーンやきのこ等お好きな具材をのせても美味しく召し上がれます。
子どものおやつにもピッタリです☆

