

ピザじゃが

じゃがいもは主食と同じ炭水化物なので、お腹いっぱいになって1日元気に過ごしてもらいたいです。

材料（直径24cmのフライパン1枚分）

じゃがいも	2個（250g）
オリーブオイル	大さじ1
サラミ	うす切り12枚
粉チーズ	大さじ2
とけるチーズ	スライス4枚
ケチャップ	小さじ2



エネルギー

745

キロカロリー

たんぱく質

29.8

グラム



1.

じゃがいもの皮をむき、せん切りにして水にさらしたあと、水気をよくきる。



2.

フライパンにオリーブオイルを入れ火にかけ、切ったじゃがいもを平らに敷きつめる。サラミをのせ、粉チーズをふり、とけるチーズをのせ、ふたをして中火で約5分、少しこげめがつくまで焼く。



3.

フライ返しで返し、裏面もよく焼く。



4.

仕上げにケチャップをぬり、きれいに切り分ける。

☆轟小学校 本多渚沙さんのレシピ☆

《ひとこと》

ピザパンとは多少ちがうけど、みんなが大好きなジャガイモを使ってピザ風にしてみました。仕上げのトッピングをいろんな物にしたら、アレンジがたくさんできて楽しいですよ。

