



副菜

じゃがいもピザ風

～野菜たっぷり彩り豊か～



一人分の栄養価 エネルギー 200kcal たんぱく質 7.6g 食塩相当量 0.7g

材料(2人分)

じゃがいも	2個(200g)
玉ねぎ	1/4個(50g)
ピーマン	1個(40g)
ミニトマト	6個
油	小さじ2(8g)
塩	少々
こしょう	少々
ツナ	20g
とろけるチーズ	20g

作り方

【1】じゃがいもと玉ねぎは薄切り、ピーマンは細切りにする。ミニトマトは半分に切る。

【2】フライパンに油を引いてじゃがいもを並べ、上に玉ねぎとピーマン、ツナを散らして塩・こしょうをふり、ふたをして野菜に火が通るまで蒸し焼きにする。

【3】【2】の上にトマトとチーズを散らし、チーズがとろけるまでふたをして焼く。

ポイント

コーンやハム、ソーセージなどお好みのものを加えてみましょう。ケチャップを足してもいいでしょう。