

季節を楽しむ 飛島村産直レシピ



じゃがいものピザ風

エネルギー
490kcal

たんぱく質
14.9g

脂質
32.9g

炭水化物
43.1g

食塩相当量
2.8g

●材料 (3枚分)

*栄養価：1枚分

じゃがいも	2個(300g)	玉ねぎ(薄切り)	1/4個
ウインナー(斜め切り)	6本	ピザソース	大さじ6
ピーマン(輪切り)	2個	ピザ用チーズ	90g
コーン缶	100g	オリーブ油	大さじ3

●作り方

1. じゃがいもは細めの千切りにし、水にさらさず、片栗粉とまぶしておく。
2. フライパンに大さじ1のオリーブ油を入れ、1/3量のじゃがいもを敷き詰める。その上に、ピザソースを塗り、具ととろけるチーズをのせて、弱火の蒸し焼きにする。これを、2回繰り返す。
3. 皿に盛り付け、切り分ける。

とびしまショッカン

プチ

アイデア

アレンジレシピ

ピザの具材はお好みで。ウインナーをベーコンに代えたり、野菜はブロッコリーやプチトマトにしても。

一口メモ

じゃがいもは、マッシュポテトにして冷凍保存しておくとすぐに使えて便利。サラダやコロッケに応用できます。薄く延ばしてピザ生地にしても。

