

ピ

ー

マ

ン

を

旬は夏！

おやつで食べよう！



じゃがいもピザ



エネルギー（1人分）
113kcal

ピザ生地にじゃがいもを使います。
苦手なピーマンにもチャレンジしてみましょう！

【材料】（2人分）

じゃがいも	中1個
片栗粉	大さじ1/2
コーン	大さじ1
ちりめんじゃこ	大さじ1
ピーマン	5g

ピザ用チーズ	大さじ1
ケチャップ	大さじ1

ゆでこぼすと苦味が減り、
食べやすくなります！



【作り方】

- ① 皮をむいて乱切りにしたじゃがいもをゆでて水気を切る。
- ② ピーマンをせん切りにし、ゆでて水気を切る。
- ③ ①に片栗粉を混ぜてつぶし、コーンを混ぜる。
- ④ ③をピザ生地のように整える。
- ⑤ ④にケチャップを塗り、ちりめんじゃこ、チーズ、ピーマンをのせる。
- ⑥ トースターでチーズに焦げ目がつくまで5～6分焼く。

問い合わせ先

川越市健康づくり支援課 TEL:049-229-4125