

野菜ピザ



1 人分の栄養価

エネルギー	60kcal	カルシウム	42mg
たんぱく質	2.6 g	食塩相当量	0.4 g
脂質	4.2 g		

一口メモ

なすのかわりにトマト、じゃがいもでも OK !

材料（4 人分）

品名	量	下準備
なす	小 2 本	1 cm の輪切りにし、水にさらす
油	小さじ 2	
ケチャップ	大さじ 1	
ハム	1 枚	
とろけるチーズ	20 g	短めに細切り

作り方

- ① フライパンに油を熱し、水気をふいたなすを両面焼く。
 - ② ケチャップを塗り、ハムとチーズをのせ、フタをして蒸し焼きにする。
- （お好みで、玉ねぎやピーマンなどを小さく切ったのせてみてもよいです。）