

管理栄養士
オススメ

簡単！ズボラひとり飯 ～作って食べて健康に～

お手軽本格ピザ



所要15分

*材料(1人分)

食パン1枚・トマトケチャップ大さじ1・
オリーブオイル大さじ1/3・こしょう
少々・ピザ用チーズ10～30g・お好み
の具(今回は焼き鳥缶・ゆで卵・ピーマ
ン)

《1人分栄養価》

エネルギー378kcal 食塩相当量2.4g

- ①みみを取った食パンを、水でぬらした麺棒で薄く伸ばす。
- ②トマトケチャップ・オリーブオイル・こしょうを混ぜ、①に塗る。
- ③お好みの具とピザ用チーズをのせる。
- ④220℃のトースターやオーブンで5～6分焼く。

薄く伸ばすと、ピザ生地のようにサクサクに。トマ
トケチャップとオリーブオイルを混ぜると本格ピザ
ソースが簡単に手作りできます。お好きな具をの
せて食べてください。



子ども青少年局
子育て支援課の
河合さん

料理を作ったら「#ズボラひとり飯なごや」を付けて、
Instagramに投稿しよう！(アレンジ料理歓迎)
健康増進課SNSで紹介することがあります。

ホームページ「なごや食育ひろば」でも情報発信中→



問合せ 健康福祉局健康増進課 ☎972-3078 FAX972-4152