



令和3年広報さつて1月号掲載

❖おもちピザ❖

今月は親子のわくわくメニューの紹介です。切り餅を使って楽しく作ることでできる一品です。ケガには十分気を付けて、冬休みの思い出作りに親子で楽しく料理をしてみてくださいはいかがでしょうか。

〔材料〕 2人分

切り餅	4個
玉ねぎ	20g
ミニトマト	5個
ピーマン	1/2 個
ウインナー	2本
油	大さじ1
ケチャップ	大さじ1
ピザ用チーズ	30g

〔作り方〕

- ① 包丁を水で濡らし、切り餅の厚みを半分に切る。
- ② 玉ねぎは薄くスライスし、水にさらす。ミニトマトはヘタをとり、半分または1/4に切る。ピーマンは種を取り、輪切りにする。ウインナーは一口大に切る。
- ③ フライパンに油をしき、餅を並べる。
- ④ 大さじ1の水を入れ、ふたをして2～3分ほど弱火で焼く。
- ⑤ 餅にケチャップを塗り、具材を並べる。最後にチーズをかけてふたをして5分程度焼く。
- ⑥ 食べやすい大きさに切って完成。

(1人前410kcal)



作成:幸手市健康増進課