



なすのピザ



♡材料（4人分）♡

- | | |
|------------------|------------|
| • なす | 4本 (400g) |
| • ハム | 2枚 |
| • ピーマン | 1個 |
| • トマトケチャップ | 大さじ3 (45g) |
| • ナチュラルチーズ (ピザ用) | 50g |
| • サラダ油 | 少々 |



♡♡作り方♡♡

- ① なすは1 cmくらいの斜め輪切りにする。
- ② ハムは細切り、ピーマンは薄い輪切りにする。
- ③ アルミ箔に、薄くサラダ油をひいて、①のなすをならべ、オーブントースターで加熱する。
- ④ やわらかくなったら、上にトマトケチャップをぬり、ハム、ナチュラルチーズ、ピーマンの順にのせて、さらに焼く。

(オーブントースターの代わりにフライパンで焼いてもよい)

野菜をたっぷり摂りましょう！ 1日の目標量は**350g**(料理にすると小鉢約5皿分)

