

こどもの日ピザ



【栄養価（1人分）】

エネルギー：334kcal

たんぱく質：12.1g

脂 質：8.7g

炭水化物：53.4g

食塩相当量：1.8g

【材料（4人分）】

赤ウインナー	4本
ミニトマト	1個
ピーマン	1/2個
コーン	適量
ピザソース	小さじ4(24g)
スライスチーズ	1枚
市販のピザ生地（小）	4枚

【下準備】

○ウインナー・・・縦半分に切り、片側に切れ目を入れる

○ミニトマト・・・輪切り

○ピーマン・・・せん切り

【作り方】

- ① ピザ生地にピザソースをぬり、チーズをのせる。
- ② こいのぼりの形になるようにウインナー、ミニトマト、ピーマン、コーンをのせる。
- ③ フライパンで5～6分ふたをして焼く。

ピザソースはトマトケチャップでも良いです。
大判の餃子の皮でも作れます。