

副 菜

ポテトピザ (2人分)



冷凍のフライドポテトを利用すれば、
手軽にできます。
お弁当のおかずにも！！

1人当り栄養価

エネルギー	110kcal
ナトリウム	70mg
塩分	0.8g

材 料

じゃがいも-----1個
塩・こしょう-----適宜
トマトケチャップ---小さじ1
ツナ缶-----20g
たまねぎ-----20g
プチトマト-----1個
ピーマン-----少々
ミックスチーズ-----20g
アルミカップ-----2個

作り方

じゃがいもは1cmの厚さの輪切りにし、水にさらしてつぶれない程度にゆでる。

ツナ缶はほぐす。

たまねぎはうす切りにして炒める。

プチトマトはうす切りにする。

ピーマンは細いせん切りにする。

アルミカップに のじゃがいもを入れ、軽く塩・こしょうをし、うすくトマトケチャップをぬる。

の上に のツナ缶、 のたまねぎ、 のプチトマト、 のピーマンをのせ、ミックスチーズをかけて、オーブントースターでチーズが溶けて少し焦げ目がつく程度に焼く。