おさかなピザ





【材料：２人分（６個分）】

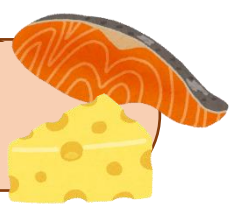
生鮭（切り身）	１切れ
なす	１/２本
ぎょうざの皮	６枚
コーン（缶）	大さじ２
ピザ用チーズ	５０ｇ
ケチャップ	大さじ２
サラダ油	適量

【作り方】

① フライパンに油を敷き、鮭を焼いて小さくほぐす。
② なすを薄く輪切りにする。コーン（缶）は汁を切っておく。
③ アルミホイルの上にぎょうざの皮を並べてケチャップをぬる。
④ ③に①の鮭、②のなす、コーン、チーズをのせる。
⑤ ④をトースターに入れて焼く。（目安：１０００Ｗ、５～８分）
⑥ お皿に並べて出来上がり。

ひとことメッセージ

チーズをいっぱいのせるとおいしい。



食育レシピコンテスト応募９２通の中から選ばれました！

主催：木津川市健康推進課