



弘前市食生活改善推進員会

File.153

食改さんおすすめ レシピ

子どもと一緒に作ってみよう

玉ねぎのピザ風

1人分の野菜使用量 **100g**

材料 4人分

玉ねぎ…………… 中2個 (400g)
ツナ缶 (水煮) …… 80g
コーン…………… 40g
ケチャップ…………… 小さじ8
ピザ用チーズ…………… 80g
サラダ油…………… 小さじ1
パセリ…………… 適量

■ 1人分の栄養量

エネルギー／137kcal、たんぱく質／7.9g、
脂質／6.1g、カルシウム／147mg、食物繊維／2.2g、食塩相当量／1.1g

①玉ねぎは約1cmの厚さの輪切りにする。パセリは刻む。ツナは水気を切っておく。

②フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎを並べ中火で焼く。

③玉ねぎが透き通り、焼き目がついたら裏返す。ケチャップを塗って、ツナ、コーン、ピザ用チーズをのせ、ふたをして弱火で3分ほど蒸し焼きにする。パセリを散らして完成。



おすすめポイント♥

玉ねぎの輪切りで作るピザ風の野菜レシピです。フライパンやホットプレートで手軽に作れますので、お子さんと一緒に作るのもおすすめです。

