

ながいもピザ風



材料 2人分

長いも	……120g
ピーマン	……1個
ミニトマト	……4個
ピザ用チーズ	……40g
オリーブオイル	……適量
ケチャップ	……大さじ1
マヨネーズ	……大さじ1

作り方

1. 長いもを1cm幅の輪切りにする。
2. ピーマンを輪切りにし、ミニトマトは半分に切っておく。
3. フライパンにオリーブオイルをひき、温まったら1.を並べて、両面に焼き色がつくまで焼く。
4. ケチャップとマヨネーズを和え、オーロラソースを作っておく。
5. 長いもの上に4.を塗り、その上にピーマン、ミニトマト、チーズをのせ、蓋をして5分程蒸し焼きにする。器に盛って完成！

～1人あたり～

エネルギー187kcal

塩分 0.9g

野菜使用量 35g