

「おいしい たのしい 元気やない」かみんぐ30 応援レシピ

【フライパン de^{トン}豚ピザ】



Memo

豚肉を土台としたピザです。上のにせる具はお好みに合わせて、お楽しみください。



材料(6人分)

豚肉……………こま切れ 360g
小麦粉……………大さじ1
ケチャップ……………適量(60g)
玉ねぎ……………小 1/2 個(100g)
しめじ……………小 1/2 パック(40g)
コーン(缶)……………60g
プチトマト……………6 個
ピーマン……………2 個
ミックスチーズ……………60g

くっつきにくいアルミホイル
直径 24cm程度のフライパン

作り方

- ①玉ねぎは薄切り、しめじはほぐし、プチトマトは半分に切り、ピーマンは細切りにする。
- ②火をつける前に、フライパンにアルミホイル(くっつきにくいもの)を敷き、その上にこま切れを均一に広げ、軽く押さえる。
- ③分量の小麦粉を全体に振る。
- ④ケチャップをスプーンで全体に塗る。
- ⑤その上に、玉ねぎ、しめじ、コーンをのせて火をつけ、蓋をして中火～弱火で焼く。
- ⑥玉ねぎが透き通ってきたら、蓋をとって汁気が少なくなるまで焦がさないようにして水分をとばす。
- ⑦プチトマト、ピーマン、ミックスチーズを全体に散らして蓋をし、チーズがとろけたらすぐに火を止め、蓋は開けておく。
- ⑧粗熱がとれたら、6つに切り分ける。

1 人分 栄養価	エネルギー 169kcal	たんぱく質 15.6g	脂質 8.9g	炭水化物 8.8g	食塩相当量 0.7g
-------------	------------------	----------------	------------	--------------	---------------