

近江夏野菜のピザ

近江の夏の恵みを
ピザでまるごとめしあがれ!



監修：管理栄養士 奥村 万寿美

近江夏野菜のピザ



材料(2人分)

- ピザ生地(市販)…1枚
- トマトソース(市販)…大さじ3
- オクラ…2本
- なす…1/2個
- ズッキーニ…1/3本
- とうもろこし…大さじ2 ※
- ミニトマト…4個
- ピーマン…1個
- ウインナーソーセージ…2本
- ピザ用チーズ…80g

※とうもろこしは1本茹でたうちの、
大さじ2を使用する

作り方

- ① とうもろこしの外皮を1~2枚残して皮をむき、ラップに包んでレンジ(500W)で5分加熱したら包丁を使って芯から実をそぎおとす。
- ② オクラは塩(分量外)をまぶして板ずりし、熱湯にくぐらせ冷水にとったら、3mm幅の輪切りにする。
- ③ なす、ズッキーニはヘタを、ピーマンはヘタと種をとる。野菜とソーセージはオクラと同じ厚さの輪切りにする。
- ④ ミニトマトはヘタをとり、1/4のくし型に切る。
- ⑤ ピザ生地にトマトソースを塗り、野菜、ソーセージを均等にのせ、次にピザ用チーズをのせ、オーブン(200℃)で加熱する。

栄養成分(1/8切れ)

熱量…94kcal たんぱく質…4.1g 脂質…4.4g 炭水化物…9.0g(食物繊維…0.9g)
食塩相当量…0.4g

この表示値は目安です。日本食品標準成分表2020年版(八訂)