

# 半田そうめんピザ



夏の定番のそうめんですが、1年中食べられるように、そして、みんなが大好きなピザにアレンジしました。地元産のニンジンとほうれん草を使い、野菜のうま味とそうめんの塩味が相性バッチリです。こしの強い半田そうめんのモチモチ感が活かされていて、子どもから高齢者までに好まれる味に仕上げました。

●使用した地元食材  
半田そうめん、ニンジン、ほうれん草

## 作り方

- ① 半田そうめんを半分に折り、沸騰したお湯で5分茹で、水気を切りボウルに入れる。
- ② ニンジンは千切り、ほうれん草は端から1cm幅に切り、①に加える。
- ③ ②にマヨネーズを加えてよく混ぜ、片栗粉も加えて混ぜる。
- ④ 天板にクッキングシートを敷き、③を好みの大きさに丸く形を作り、並べる。
- ⑤ 並べた④の上にピザ用チーズをのせる。
- ⑥ 予熱なしで200℃のオーブンで15分程度焼く。  
\*適当な大きさに広げてフライパンで焼いてもよい。
- ⑦ チーズが程よく溶け、焦げ目がついたら、取り出し、器に盛る。  
※お好みでケチャップを付けていただく。

## 材料 (4人分)

半田そうめん (干)	240g
ニンジン	50g
ほうれん草	20g
マヨネーズ	大さじ2 (24g)
片栗粉	30g
ピザ用チーズ	80g
ケチャップ	小さじ4

## ●栄養価 (1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維総量	食塩相当量
339kcal	9.9 g	9.9 g	51.2 g	2.1 g	3.2 g