

recipe 8

ギョウザの皮を使った徳島ミニピザ



さつまいも（なると金時）やチリメン、わかめなど徳島の食材を生かし、みんな大好きな具たくさんのできるピザにしました。ギョウザの皮で作るのでとても簡単に早くできます。

おやつや軽食に最適です。

●使用した地元食材
なると金時、チリメン、わかめ

材料（4人分）

さつまいも （なると金時）	中 1/2個 (100g)
チリメン	5g
わかめ（生）	6g
コーン（缶詰）	50g
ツナ（缶詰）	30g
ウインナー	2本
ピーマン	1/2個
ギョウザの皮	16枚（40g）
ケチャップ	20g
チーズ（ピザ用）	10g

作り方

- ① さつまいもは皮をむき8mm角に切り、10分ほど水にさらす。水気を切り、柔らかくなるまで茹でる。
- ② 生わかめは水気を切って粗くみじん切りにする。コーンとツナ缶は汁気を切っておく。
- ③ ウインナーは5mm幅の輪切り、ピーマンは細切りにする。
- ④ ギョウザの皮の上にケチャップを塗り①、②、③、チリメン、チーズをのせる。
- ⑤ ④をクッキングシートを敷いた天板の上に並べて、オーブントースターで5～6分焼く。焼きが少ない場合は2～3分さらに焼く。皮のふちに焼き目がついてパリッとなっていたら取り出し、器に盛る。

●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
111kcal	4.2g	2.3g	17.1g	1.5g	0.5g