

ほうれん草ピザ

ピザ生地に青菜を練り込んで焼きます。
ほうれん草のほか小松菜でもOK☆



★ 材料



ピザ1枚(4人)分

ほうれん草	…80g(約1/2束)
【A】 強力粉	…100g(1カップ)
塩	…2g(小さじ1/3)
砂糖	…9g(大さじ1)
サラダ油	…12g(大さじ1)
ハム	…2枚
ピザ用チーズ	…40g
サラダ油	…4g(小さじ1)
トマトケチャップ	…20g(大さじ1と1/3)

★ 作りかた

- ① ほうれん草をゆでて水にとり、水気を絞って細かく刻む。
- ② ボウルに【A】を入れ、①とぬるま湯大さじ4弱(分量外)を加えてよく練る。ひとかたまりになったら、ラップで包んで30分寝かせる。
- ③ ②を薄くのばす。
- ④ オーブントースターの天板にサラダ油を塗って③を並べ、ピザ用チーズ、刻んだハム、ケチャップをのせ5~7分焼く。
(※オーブンの場合は200℃で約10分)
- ⑤ 食べやすく切る。

栄養成分

*1人分(1/4枚)あたり
エネルギー 195kcal
食塩相当量 1.2g

親子で楽しく作ってみましょう
生地をこねたり、具をのせたり…
楽しみながら料理体験を☆

