

# 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)

## ★ 作り方

- 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☆

