

# 管理栄養士のお手軽レシピノート

★子どもと一緒に！カンタンおやつ★

# コロナに負けるな  
# 家で楽しく  
# 親子クッキング

## じゃがいもピザ

### 《材料》

- じゃがいも…小2個
- ピーマン…1個
- 玉ねぎ…1/2個
- コーン(缶詰)…大さじ2
- ベーコン…2枚
- ケチャップ(あればピザソース)  
…大さじ3
- 塩、コショウ…少々
- ピザ用チーズ…お好きな量



### 《作り方》

- ①フライパンに油を塗る。  
(テフロン加工がされている場合は、油は薄く塗る。)
- ②フライパンにじゃがいもをスライサーでスライスする。  
(水にさらさない。)
- ③じゃがいもにケチャップを塗る。
- ④③の上にピーマンと玉ねぎも同様にスライスし、  
ベーコンは1センチ幅に切ってコーンものをせる。
- ⑤軽く塩・コショウをし、ピザ用チーズをのせる。
- ⑥フライパンに蓋をして弱火にかける。
- ⑦じゃがいもに火が通ったら、フライパンからスライド  
させるようにしてお皿に盛って完成！



- ☆ お子様のスライサーを使用する際は、大人がみているようにしましょう。
- ☆ 小さいお子様の場合は、大人の方がスライスしたものをお子様にのせてもらうと良いでしょう。
- ☆ 野菜は全てスライサーで薄切りなので楽ちん！
- ☆ ベーコンを切るときにキッチンバサミを使えば包丁・まな板いらず♪



～管理栄養士のあとがき～

じゃがいもは水にさらさないことで、でんぷん同士がくっついて1枚のピザ生地のようになります。

それぞれが薄く切っているため、野菜嫌いのお子様でも食べやすいかもしれません。

キッチンバサミはちょっとしたものをササッと切ることが出来て便利！

ひとつ持っておけば、お子様のお手伝いにも使えると思います♪

ぜひ一緒に作ってみてください！

