



ちゃちゃっとレシピ

野菜を食べよう！かんたんベジプラス

～野菜が100gとれる簡単レシピ～

料理名：餃子の皮ピザ

野菜の量

100g

(一人当たり)

調理時間

15分

今回の「推し野菜」はコレ！

ミニトマト



このレシピの「かんたん」ポイント

餃子の皮を利用し、短時間で作れる簡単メニューです。1年を通して購入しやすいミニトマトを使いますが、冷蔵庫にある野菜で自由にアレンジすることも可能です。彩りも楽しみながら手軽に副菜を摂ることができます。ツナやベーコンなど主菜になる食材を加えれば、満足感のある一品に仕上がります。

作り方

- ①しめじは石づきを取ってほぐし、エリンギ、まいたけは食べやすい大きさにほぐす。たまねぎは薄切りにする。
- ②フライパンで、①を油で炒める。火が通ったら、市販ミートソースと和え、軽く炒める。
- ③ミニトマトは餃子の皮の枚数分に合わせて切る。ほうれんそうは茹でてこまかく刻む。
- ④フライパンにクッキングペーパーをしいて、餃子の皮を並べる。②を均等にのせ、ミニトマト、ほうれんそうものをせる。その上からとろけるチーズをかける。
- ⑤蓋をして3～5分加熱。チーズがとろけて皮がカリッと焼けてきたら、出来上がり。

材料（2人分）	目安量	分量
餃子の皮(大判)	6枚	40g
しめじ	3本	5g
エリンギ	小1/6本	5g
まいたけ	少々	5g
たまねぎ	小1/4個	40g
油	小さじ1/2	2g
ミニトマト	大6個	120g
ほうれん草	1/5束	40g
市販ミートソース	大2	30g
とろけるチーズ(ピザ用)	2つまみ	10g

野菜は1日
350g 食べよう

大崎・栗原地域の
野菜を食べよう

野菜の摂取目標量は1日350g。食事に副菜を取り入れましょう！

大崎・栗原は豊富な食材が揃う地域。旬の地場野菜を食べましょう！

今月のレシピ作成者 団体名：色麻町ヘルスメイト