

作 っ て 簡 単

食 べ て 健 康

提 供 : 会 津 若 松 市 食 生 活 改 善 推 進 員

## 副菜を兼ねた主食「おもちピザ」

エネルギー 225kcal/  
たんぱく質 9.1g/脂  
質 6g/炭水化物 32  
g/食塩相当量 1.4g  
\*食物繊維 1.2g(1人  
あたり)

主 食	主 菜	副 菜
1	1	*

食事バランスガイ  
ド

### 【材料・4人分】

もち 4つ(200g)、トマトケチャップ大さじ4\*ピザソースでも良い、玉ねぎ  
1/2ケ(80g)、ボンレスハム 2枚(40g)、スライスチーズ 4枚(80g)、ピー  
マン 1ケ(40g)

### 【作り方】

- [1]もちを 30 分ほど水につけておく。
- [2]市販のアルミケース広げ、サラダ油を少し塗り、水を切らずにもちを入れピ  
ザソースを塗る。
- [3][2]を電子レンジに間隔を空けて並べ、1分30秒ほど加熱する。
- [4]もちを取り出し、薄切りにした玉ねぎ、ハム、チーズ、ピーマンの順に重ね、  
チーズがとろけるまでレンジにかける。

### ここがポイント

もちを水に浸けるのがポイント。乾いたものほど長く水につけてください。

平成 10 年 1 月 1 日号市政だより掲載料理から