

とっても簡単!
おやつに最高!

「ミートソースの ポテトピザ」

【材料2人分】

ジャガイモ ……2個
トマト ……半分
玉ねぎ ……1/8個
茄子 ……半分
ピーマン ……適量
とろけるチーズ 適量

<ミートソース>
牛肉(合い挽きでも可) ……40g
トマト ……1個
セロリ ……20g
玉ねぎ ……1/4個
舞茸 ……20g
塩、こしょう、油 ……適量

1人分
栄養量

●エネルギー 189kcal ●脂 質 7.3g
●たんぱく質 8.4g ●塩 分 1.3g



★ここがポイント
ミートソースは水分が飛ぶまで、焦げないようにかき混ぜながら炒めます。隠し味に醤油を少々加えてもOK!

★ここがポイント
ミートソース用の野菜はすべて粗みじん切りにします。フライパンに油を熱し、肉、野菜の順に炒め、塩コショウをします。



★ここがポイント
トッピングの野菜の種類、切り方や大きさはそれぞれお好みで。

★ここがポイント
トッピング用に玉ねぎは薄切り、トマトは櫛切り、舞茸はみじん切り、茄子とピーマンは薄い輪切りにしておきます。



★ここがポイント
魚焼きグリルで焼く場合は、クッキングシートではなくアルミホイルを使ってください。

★ここがポイント
オーブン皿にクッキングシートを敷きます。生地をおきミートソースをのせます。次にトッピング用の野菜をのせ、最後にチーズをのせます。



★ここがポイント
茹でると旨みが抜けてしまうので、蒸す方法をオススメします。

★ここがポイント
ジャガイモの皮をむき適当な大きさに切って蒸します。蒸し上がったら熱いうちに、マッシャーなどでつぶします。



★ここがポイント
オーブンは必ず予熱しておきましょう。(180度〜190度)

★ここがポイント
180度〜190度のオーブンでチーズが程良く焦げるくらい焼けば完成です。(目安は5〜6分)



★ここがポイント
ジャガイモは熱いうちに素早く広げます。また、薄いと割れやすいので注意しましょう。

★ここがポイント
つぶしたジャガイモは熱いうちに、ラップを利用して15〜18センチの大きさに広げます。

