

ホクホク!サクサク!

フライパンで作る 「ジャガイモピザ」

【材料 4人分】

ジャガイモ	ミニトマト	4個
..... 中2個 (300g位)	ハム	4枚
小麦粉	オリーブオイル	大さじ2
塩		大さじ2
タマネギ	ピザソース	60g
ピーマン	ピザ用チーズ	80g

1人分 栄養量

• エネルギー	259kcal	• 脂 質	14.8g
• たんぱく質	10.0g	• 塩 分	1.4g



一旦火を止め、ジャガイモの生地にピザソースを塗ります。



★ここがポイント
ジャガイモは水にさらさないでください。

ジャガイモはよく洗い、皮ごとスライサーなどで細切りにします。そこに小麦粉と塩を加え全体を混ぜ合わせます。



★ここがポイント
チーズの量はお好みで調整してください。

切っておいた野菜とハムをのせ最後にピザ用チーズを全体にのせます。



タマネギは薄くスライス、ピーマンは薄く輪切りに、ミニトマトはヘタを取り横半分に切ります。ハムは短冊切りにしておきます。



フライパンに蓋をして5分くらい焼きます。チーズが溶ければ完成です。



火にかけない状態（コールドスタート）でフライパンにオリーブオイルを入れジャガイモを敷き詰めます。ここで弱めの中火にかけフライ返しなどで押さえながらジャガイモが透明になるくらいまで焼きます。

