



食育ソムリエのおすすめ
野菜たっぷり
レシピ

おやつにピッタリ、栄養
豊富な簡単レシピ!

今月の食材



ほうれんそう



ほうれん草と餃子皮ピザ

【材料】(4人分)

ほうれんそう 1束
餃子の皮(大判) 16枚
ベーコン 3~4枚
溶けるチーズ 適量
タマネギ 1/2個
トマトケチャップ 大さじ4
オリーブオイル 少々
塩・コショウ 少々

【作り方】

- 1 タマネギを薄くスライスする。フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、タマネギを炒め、塩・コショウする。
- 2 ベーコンを5mm幅に切り、軽く炒める。
- 3 ほうれんそうをゆでて固く絞り、1cm幅に切る。
- 4 餃子の皮を2枚ずつ重ねる。トマトケチャップを薄く塗り、①、②、③を等分にのせる。
- 5 オリーブオイルを④に数滴垂らし、チーズをのせる。
- 6 オーブントースターで、チーズが溶け皮に軽く焦げ目がつくまで焼く(800Wで3~4分)。

● 讃さん広場では食育ソムリエの資格をもつ職員が、旬の野菜を使ったおいしくヘルシーな料理を提案しています