

やさしいょうりのつくりかた

●なすピザ

●材料

ナス	2〜3本
トマト	1/2個
オクラ	1本
ソーセージ	1本
ピーマン	1個
玉ねぎみじん切り	適量
ピザ用チーズ	
ピザソース	
ケチャップ	
パン粉	
オリーブオイル	少々
塩・こしょう	
アルミホイル	

●作り方

- ①ナスは8mm厚さの輪切りにし、水にさらし、水気を切っておく。
- ②トマトは1cm角に切り、ソーセージとオクラは5mmの小口切りにする。
- ③ピーマンは、縦半分に切り、種を除いて薄切りにする。
- ④天板にアルミホイルをしいてオリーブオイルをぬり、①のナスを、丸く並べる。
- ⑤④のナスの表面にピザソースとケチャップをぬり、②③のトマト・ソーセージ・オクラ・ピーマンと玉ねぎみじん切りをのせる。
- ⑥⑤にピザ用チーズとパン粉をふり、250度に熱したオーブンでチーズが溶けるまで焼く。



●じゃがバター

●材料

じゃがいも	2〜3個
バター	適量

●作り方

- ①じゃがいもは、よく洗い、皮付きのままラップで包み、電子レンジで7〜8分、竹串が通るまで加熱する。
- ②①のじゃがいもをアルミホイルで包み、上に十字に切り込みを入れ、オーブンで焼く。バターをのせて、いただく。