

作ってほしい！これが私のイチオシ★レシピ～ブロッコリー編～

エントリー	ブロッコリーのヘルシーピザ
No.3	ながせ ^{かほ} 長瀬 華歩さん（共和西小5年生）・ ^{けいこ} 溪子さん（保護者）



【4人分の材料】

- ・ブロッコリー 1 ぶさ（200g）茎無し
- ・ミニトマト 3個（30g）
- ・バジル 10枚（2g）
- ・たまご 2個（100g）
- ・ケチャップ 大さじ1（15g）
- ・コンソメ 小さじ1（4g）
- ・ライスペーパー 2枚（20g）
- ・チーズ 100g

- 【1人分エネルギー】 104kcal
- 【1人分野菜の量】 58g
- 【4人分材料費】 450円

【作り方】

- ① ブロッコリーをみじん切りにする。
- ② ブロッコリーをボウルに出し、卵とコンソメを入れて混ぜる。
- ③ フライパンに油をひき、ライスペーパーを乗せる。その上に②を乗せてふたをし5分焼く。
- ④ ③を1度お皿に取り出し、フライパンにもう一度油をひき、ライスペーパーを乗せる。その上に、ピザをひっくり返す。
- ⑤ ピザ生地にケチャップを塗り広げ、チーズ、トマト、バジルをトッピングする。
- ⑥ ふたを閉じ、チーズが溶けたら完成。

【作者のコメント】

形がくずれないようにライスペーパーではさんである事。生地がブロッコリーなのでヘルシー。