

厚揚げのピザ風



《材料》

豚薄切り肉 300g
厚揚げ 1枚
ウィンナー 4本
玉葱 1/8個
ピーマン・トマト 各1/2個

ピザソース 適量
ピザ用チーズ 2枚

《下準備》

- ① 厚揚げは半分に切る。
- ② ウィンナーは、ななめ切り、玉葱は薄切り、ピーマン、トマトは輪切りにする。

《作り方》

1. 厚揚げにピザソースを濃い目に塗り、ソーセージ、玉葱、ピーマン、トマトをのせてチーズをのせる。
2. チーズが溶けるまでオーブントースターで焼いて出来上がり。(フライパンもOK)

オススメポイント

野菜も大豆もとれる、栄養バランスが良くヘルシーな一品です。

赤、緑と黄と、いろとりどりで見た目も華やか。
一口サイズにして、パーティーのオードブルなどにしても楽しい。