



『ポテトピッツア』

周南市産“新じゃがいも”を使用しています。
ピザ生地に新じゃがいもを使用したことでやわらかく
食べやすい生地に仕上がっています。

【材料】(2人分)

じゃがいも……150g
小麦粉……75g
ベーキングパウダー…小さじ1/2
牛乳……大さじ1.5~2
サラミソーセージ(うす切り)…10枚
しいたけ……80g
チーズ(うす切り)…6枚

A	トマト……1個	バター……6g
	にんにく…1/2片	サラダ油…小さじ1・1/2
	サラダ油…大さじ1/2	塩……小さじ1/8
	ローリエ……1枚	
	パセリみじん切り…小さじ1/2	
	塩……少々	
	こしょう……少々	

【1人分の栄養価】

エネルギー:393kcal たんぱく質:15.5g 脂質:18.6g 炭水化物:49.2g カルシウム:219mg 食塩相当量:1.7g

【作り方】

- ①じゃがいもは丸ごと茹でて、熱いうちに皮をむきつぶします。
- ②ボウルにつぶしたじゃがいもと塩・牛乳・小麦粉・ベーキングパウダーを加えて混ぜます。
- ③トマトソースを作ります。トマトは湯むきして種を取り、荒く切ります。鍋にサラダ油を熱し、トマト、にんにく、パセリのみじん切りとローリエを加えて煮詰め、塩、こしょうで味を調えます。
- ④しいたけはうす切りにしてバターで炒め、塩・こしょうをします。
- ⑤生地を4等分にして丸くのばし、トマトソースを塗ってサラミソーセージ、しいたけ、チーズをのせます。
180℃に熱したオーブンでチーズが溶けるまで焼き、みじん切りにしたパセリをちらします。

