



じゃがいものガレットピザ

材料〈2人分〉

じゃがいも（皮付き）	160g
大根の皮	20g
ベーコン	30g
ピザ用チーズ	40g
塩・こしょう	少々
オリーブオイル	小さじ1
ケチャップ	適量
パセリ	適量

作り方

- ①じゃがいもは皮付きで干切りにする。
（できるだけ細めに切り、
水にさらさないことがポイント）
- ②大根の皮、ベーコンも干切りにする。
- ③ボウルに切った材料を入れ、チーズの
2/3量、塩・こしょうを加えて混ぜる。
- ④フライパンにオリーブオイルをひき、
③を平らになるように入れて焼く。
- ⑤焼き色がついたら裏返し、ケチャップ
を薄く塗り、残り1/3量のチーズを
のせて蓋をして焼く。
- ⑥仕上げにパセリを振り、ピザのように切り、
盛りつける。

エコポイント

じゃがいもの皮も丸ごと使って捨てるところなし！

大根の皮も一緒に使用しました。短時間で調理をすることができ、ガス代も節約できます。人参の皮や残り野菜などを入れてもOK！

一人分栄養価

エネルギー：219kcal たんぱく質：7.9g 脂質：13.2g 食塩相当量：1.3g