

簡単！おいしい！！おやつ



ピザ風お好み焼き



材料（子ども5人分）

薄力粉	大さじ8強
たまねぎ	1/5個
トマト	1/2個
ロースハム	1枚
ピーマン	1/2個
卵	1/2個
チーズ(ピザ用)	大さじ6
水	大さじ2と1/3
お好みソース	大さじ2



- ① ハムやピーマンを小さくちぎってみよう
- ② 卵を割ってみよう
- ③ ホットプレートで一緒に焼いてみよう



作り方

- ① たまねぎ・トマト・ロースハム・ピーマンは、1cm角に切る。
- ② ボールに薄力粉・①・溶き卵・チーズを加えて混ぜ、生地のかたさを見ながら水を加える。
- ③ ホットプレート又はフライパンにのぼして弱火で焼く。
- ④ お好みソースをかける。

※160℃のオーブンで15分～20分焼いてもよい。

[子ども1人分栄養価 エネルギー115kcal たんぱく質5.6g 脂質4.0g 食塩相当量0.7g]