



## フライパンで作る春巻きの皮ピザ

調理：見附東地区保健委員



(←) 見附のイメージキャラクター「ミック」



### POINT!

- ・切った食材をのせて焼くだけの簡単な料理です。
- ・好きな具材でアレンジしても◎
- ・子どもと一緒に楽しく作れます♪

### ■材料 (4人分)

- ・春巻きの皮…4枚
- ・市販のトマトソース…60g
- ・マッシュルーム(水煮スライス)…60g
- ・ウインナー(斜めに薄切り)…4本
- ・ピーマン(輪切り)…2個
- ・玉ねぎ(薄くスライス)…1/2玉
- ・とろけるチーズ…4枚(60g)

### ■作り方 (約20分)

- ① フライパンにホイルシートを敷き、春巻きの皮を少しずらし重ねて敷く。トマトソースを全体に塗る。
- ② ウインナー、ピーマン、マッシュルーム、玉ねぎをまんべんなく散らし、チーズをちぎりながらのせる。
- ③ フライパンに蓋をして、中火で3分、弱火にして5分ほど加熱する。(焼き時間は、様子を見て調整してください)

【1食分の栄養価】 エネルギー 209kcal 食塩相当量 1.3g