

重ね野菜の蒸しピザ



高松市食生活改善推進協議会

材料 (2人分)



じゃがいも
2個 (約270g)

キャベツ 50g

トマト
1個 (約165g)

ピーマン
1個 (約26g)

ロースハム 4枚

玉ねぎ
Lサイズ1/3個
(約94g)

マッシュルーム
50g

ピザ用チーズ 60g
食塩 小さじ1/3
こしょう 少々
オリーブ油 大さじ1





作り方①

じゃがいもは皮をむいて、2～3 mm厚さの輪切りにする。

玉ねぎは薄切り、キャベツはひと口大にちぎる。

トマトは7～8 mm厚さの輪切り、ピーマンはヘタと種を除いて、4～5 mm厚さの輪切りにする。

マッシュルームは5 mm厚さにスライスする。



作り方②

クッキングシートを敷いたフライパン（直径18cm）にオリーブ油をしき、じゃがいもを並べて蓋をし、弱めの中火にかける。



作り方③

5分ほど経ったら蓋を外し、玉ねぎ、キャベツの順に重ねて塩、こしょうを振る。

マッシュルーム、トマトを並べて、蓋をし、さらに弱火～中火で5分ほど蒸し焼きにする。



作り方④

野菜に火が通ったら、ハム、ピザ用チーズ、ピーマンをのせて、再び蓋をし、弱めの中火で5分ほど加熱する。ピーマンに火が通ったら、蓋を外して2～3分加熱する。

放射状に切り分けて、皿に盛る。



生地もソースも使わない野菜たっぷりの蒸しピザ。
ぜひ、作ってみてくださいね！