

電子レンジで簡単にできる なすピザ



【材料（2人分）】

なす	… 1本
ピザソース	… 大さじ 1
とろけるチーズ	… 1枚
パセリ	… 適量

【作り方】

- ① なすはへたを切り落として、縦半分に切り、水にさらす。
- ② 皮側からフォークで、10か所程度穴をあける。
- ③ なすを耐熱皿にのせ、ラップをして、電子レンジ500W
2分加熱する。
- ④ ビザソースをぬり、2等分したチーズをそれぞれにのせる。
再度ラップをして、レンジ500W・2分30秒加熱する。
(お好みで、パセリをふる。)

※ピザソースがない時は、ケチャップでもOK！お好みで、ベーコン
やソーセージをトッピングしても♪