



親子エコ料理教室 2024-(2)

もちピザmini

超簡単！手軽に作れるひとくちサイズのミニピザです。シンプルなので、チーズナンの代わりにカレーのおともどうぞ。
具材を工夫すれば、栄養満点のおやつや軽食になります。

【材料】 2人分(4個分)

もち	1個
餃子の皮	8枚
ピザソース	20~30g
ピザ用チーズ	40g
オリーブオイル	5~10ml
パセリ	少々



【作り方】

- ① もちは1cm角の薄切りに切っておく。
- ② オーブントースターの天板にクッキングシートをひき、餃子の皮を並べる。
- ③ ②の餃子の皮に、①のもちを平らに並べ、その上にもう1枚餃子の皮をかぶせる。
- ④ ピザソースを塗り、チーズをたっぷりのせ、オリーブオイルを振りかける。
- ⑤ オーブントースターで、4~5分焼く。焼き上がったら、パセリをふる。

【ポイント】

- ・おもちがかたいので、おとなのひとに切ってもらうか、必ず、おとなといっしょにやりましょう。
- ・ハムやツナ、トマトやピーマンなどものせると、さらにボリュームアップ。
- ・ソースも、照り焼きソースやバジルソース、マヨネーズなど工夫次第で、おいしさも楽しさもアップします。

※ オーブンで焼く場合は、220℃に温めて、約5分です。

