

手作りピザ
コンテスト
入賞

アピールポイント

体によい
ココナッツオイルを使った
簡単和風ヘルシーピザです。
食事にも、おやつにも、
おつまみにもおすすめの1品です。
ココナッツオイルの香りが
苦手な人もこれなら大丈夫です。
カルシウムもたっぷりとれて
元氣になれます!

ココナッツオイル 和風ヘルシーピザ

所沢山口店
ご利用

加藤真奈美 様

材料

(4人分)

- 食パン(8枚切り) 4枚
- ココナッツオイル 大さじ6
- トマトケチャップ 大さじ6
- ソース
 - オリーブ油 大さじ3
 - にんにくみじん切り 1カケ
 - 玉ねぎみじん切り 1/4コ
- レンコン 120g
- かちり干し(ちりめんじゃこ) .. 30g
- ミニトマト 8個
- ミックステーズ 100g
- 貝われ 15g

作り方

- ① ココナッツオイルをとかしたフライパンで食パンの両面をこんがり焼く。
- ② ソース:にんにく、玉ねぎ、オリーブ油を并ぶりに入れてレンチン、よく混ぜてトマトケチャップを入れさらにレンチンする。
- ③ レンコンはうす切りにして、少し塩をした湯で茹で、ザルにあけて水切りする。
- ④ ①のパンに②のソースをぬり、レンコン、かちり干し、ミニトマト、チーズをのせオーブントースターで焼く。
- ⑤ 焼きあがったピザに貝われをトッピングする。

