

おやつや手づかみ食べにおすすめ♪

湘南しらすピザ

材料（1人分）

<生地（小2枚分）>

じゃがいも 中1個
片栗粉 小さじ1
水 大さじ1
サラダ油 小さじ1

<トッピング>

しらす 大さじ1
プチトマト 1個
ブロッコリー 1房
ピザ用チーズ 20g

<作り方>

- ①しらすは湯通し、ブロッコリーはゆで、食べやすい大きさに切る。プチトマトは薄くスライスする。
- ②じゃがいもは皮のままラップで包み、600W約3分レンジにかけ、皮をむく。
- ③②のじゃがいもをつぶし、片栗粉・水を加え、2つに分ける（生地用）。
- ④油を薄く引いたフライパンに、③を5cmくらいの円形に薄く広げる。上にトッピングの具材をのせ、ふたをして蒸し焼きにする。チーズが溶けたら出来上がり！



トッピングは枝豆やコーンなど、好きなものにアレンジOK！