

# ポテトピザ

(190kcal たんぱく質 5.3g カルシウム 59mg 鉄 0.4mg)

材料) 直径 10cm 3枚分

じゃが芋	200g (中 3個)
小麦粉	50g
塩	
バター	大さじ1/2
ケチャップ	大さじ1
ピザソース	大さじ1/2
ベーコン	25g
玉ねぎ	55g (中 1/4個)
しめじ	40g (1/4株)
ピーマン	15g (1/2個)
ミニトマト	3個
とろけるチーズ	25g
オリーブオイル	適量

## つくり方)

- ① じゃが芋は皮をむいて適当な大きさに切り、ゆでる。  
ベーコン、玉ねぎ、ピーマンは薄切りにしておく。  
しめじは小房に分ける。ミニトマトは半分に切っておく。
- ② ベーコン、玉ねぎ、しめじ、ピーマンはさっと炒めておく
- ③ ケチャップとピザソースを混ぜておく。
- ④ ゆでたじゃが芋が熱いうちに、塩、バターを加えてつぶし、小麦粉を加えてよくねる。
- ⑤ ④の生地は丸くうすくのばす。
- ⑥ ⑤に③のピザソースをぬり、具をトッピングしていく。
- ⑦ フライパン又はホットプレートにオリーブオイルを熱し、⑥の生地を焼く。(フタをして約8分)