

食推
さんの!

うま塩レシビ

玉
ネ
ギ
ピ
ザ



うま塩
とは?

うま うま うま
「旨み」を持つ食材を「上手く」活用し、「美味しい」
塩分控えめの食事＝「うま塩レシビ」として
普及する取組を行っています。

POINT

ピーマンは加熱することで苦味を減らすことができます。
また、ベーコンをハムに変えてもおいしくいただけます。



春が旬の新玉ネギを使うことで、甘味があって食べやすい野菜ピザです。野菜が苦手なお子さんにもおすすめの一品です。

問い合わせ／健康増進課 保健係(和楽1階) ☎23-4500

ほかにも!

食生活改善推進協議会の「40周年記念レシピ集」をホームページで紹介しています。



材料(4人分)

- 玉ネギ …………… 400g(中2個)
- ベーコン…………… 36g
- コーン缶…………… 40g
- ピーマン…………… 20g(中1/2個)
- ケチャップ…………… 54g(大さじ3)
- ピザ用チーズ…………… 48g(大さじ6)

作り方

- ①玉ネギは1cmの輪切りにし、耐熱皿に並べ、ラップをして600Wの電子レンジで3分間加熱する。
- ②ベーコンは1cm角に切り、ピーマンは輪切りにする。
- ③①の玉ネギにケチャップをぬり、ベーコン・ピーマン・コーン・ピザ用チーズをのせる。
- ④トースターで5分程焼く(魚焼きグリルでも焼けます)。

★1人分 エネルギー112kcal
食塩相当量1.0g、食物繊維2.2g
野菜量105g