

# なすピザ



3歳児以上  
向き

## One point


ピザ生地を使わずなすを使用することでグルテンフリーのピザを作りました。そのため、カロリーを低く抑えられます。より香ばしく仕上げたい場合はナスをあらかじめフライパンで焼いておくと良いです。また、1/2カットで安定しない場合は1/4カットにする等してください。


## 1人あたりの栄養価

(大人用)カロリー：79kcal 塩分：0.5g 野菜の量：



(子ども用)カロリー：39kcal 塩分：0.2g

※ ：緑黄色野菜の量。1日3個摂ることが目標です。

：淡色野菜の量。1日6個摂ることが目標です。

塩分の量：1日につき女性は7.5g以下、男性は10g以下が目標とされています。

## 材料(大人2人分 + 子ども1人分)

なす	1.5本	チーズ	10g
にんじん	5g	ケチャップ	大さじ1/2
ピーマン	5g	ごま	小さじ1
たまねぎ	5g	おろしにんにく	少々
パプリカ	5g	バジル	少々
ベーコン	1枚		

※野菜等の材料は1/5程度を子ども用とし、準備してください。

## つくり方

1. なすは大人用を縦に1/2カット、子ども用は輪切りにしておく。にんじん、たまねぎ、ピーマン、パプリカはスライスしておく。ベーコンは食べやすいサイズにしておく。
2. ケチャップ、ごま、おろしにんにく、バジルをよく混ぜあわせてピザソースを作る。
3. なすに2のピザソースを塗り、1の材料をもりつけたら、ピザチーズ、パルメザンチーズをかける。
4. 200度のオーブンで15分程度焼いたら出来上がり。全体の火の通り具合や状態を見ながら、焼き時間は調整してください。

