

# スティックピザ




3歳以上  
向き


## One point

スティック状のピザ風のおやつです。餃子の皮などでも可能です。具材の汁気は入ると皮が破れやすくなり、きれいに仕上げるのが難しくなるため、あまり入れないようにしてください。

1個あたりの栄養価

カロリー：23kcal 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(約6個分)

プチトマト 5個	シュウマイの皮 約10枚
なす 1/2個	油 適量
玉ねぎ 1/6個	
ピーマン 1/2個	
チーズ 適量	
ケチャップ 大さじ2	
ごま ひとつまみ	
おろしにんにく 少々	

## つくり方

1. なす、ピーマン、玉ねぎは1cm角、プチトマトは4等分に切る。



2. 耐熱皿に1の野菜とケチャップ、ごま、にんにくを入れて混ぜたら電子レンジ(600W)で2分40秒加熱する。



3. シュウマイの皮を広げ2とチーズを乗せたら包む。



4. フライパンに油をひいたら、3に焼き色がつくまで焼く。

