

広告

編集・発行／石狩市企画経済部市長政策室秘書広報課 〒061-8292 北海道石狩市花川北6条1丁目30番地2 TEL0133-72-3145 FAX0133-74-5581
 【ホームページ】http://www.city.ishikari.hokkaido.jp/ 【携帯電話用URL】http://www.city.ishikari.hokkaido.jp/ 【Eメール】nisyokoho@city.ishikari.hokkaido.jp
 印刷・製本／株式会社アインロード

いきいき健康料理「メンテナンス
受賞レシピ」

鮭とプロッコリーのミニピザ

本シリーズもいよいよ最終回。今回ご紹介する山本昌子さんのレシピは、コンテストで指定した食材（サケ、プロッコリー・トマト）がすべて入ったミニピザです。ギョーザの皮を2枚使うところが山本さんの技で、パリパリ感が最高においしいです。お好みで香辛料をプラスすれば、さらに大人な味を楽しめそう。



作り方

- ① 油をひいたフライパンでサケを焼き、ほぐす。プロッコリーは小分けにして水にくぐらせた後、レンジに3分かける
 - ② ギョーザの皮に水をつけて2枚重ね、ケチャップを塗る
 - ③ ②の上にスライスした玉ネギ、輪切りにしたミニトマト、さらに①とピザ用チーズをのせる
 - ④ フライパンに油をひき、最初は中火でその後は弱火でフタをして15分焼く。
- チーズがとけて、ギョーザの皮の底がきつね色になるまで焼くのが目安です。

材料 (4人分) ※1人分3個とする

- サケ……………4切れ
- プロッコリー……………1/2個
- ギョーザの皮(大)……………24枚
- ケチャップ……………適量
- 玉ネギ……………1/4個
- ミニトマト……………4個
- ピザ用チーズ……………100g
- 油……………大さじ5(75ml)

このレシピは厚生労働省が推奨している「食生活改善のためのポイント」に基づいて作成されています。

