



## かんたんピーマンピザ

金ケ崎地域 生活指導補助員  
佐藤 さえ子さん、高橋 百合子さん

### ワンポイント

- しらす、シーチキン、チーズを使っているので、カルシウムもたっぷり取れます。
- ピーマンの大きさやお好みによって材料の量は調整してください。
- オーブントースターは機種によって温度調節方法が違いますので、様子を見ながら焼いてください。
- ほどよい塩味で、何もつけなくてもおいしいです！

### 材料（4個分）

- ピーマン…………… 2個
- しらす…………… 20g
- シーチキン…………… 20g
- ピザ用チーズ…………… 40g
- マヨネーズ…………… 20g
- おろしにんにく…………… 小さじ1/2

### 作り方（調理時間：約20分）

- ①ピーマンは洗って縦半分に切り、ヘタと種を取ります。
- ②マヨネーズとおろしにんにくを混ぜ合わせ、ピーマンの内側に塗ります。
- ③切り分けた2個にしらすを、残り2個にシーチキンをスプーンで詰めます。
- ④それぞれの上にピザ用チーズをのせます。
- ⑤アルミホイルを敷いた天板にくっつかないように並べて、オーブントースターに入れ、1,300Wで約8分焼きます。ピーマンがしんなりしてチーズが溶ければ出来上がりです。