

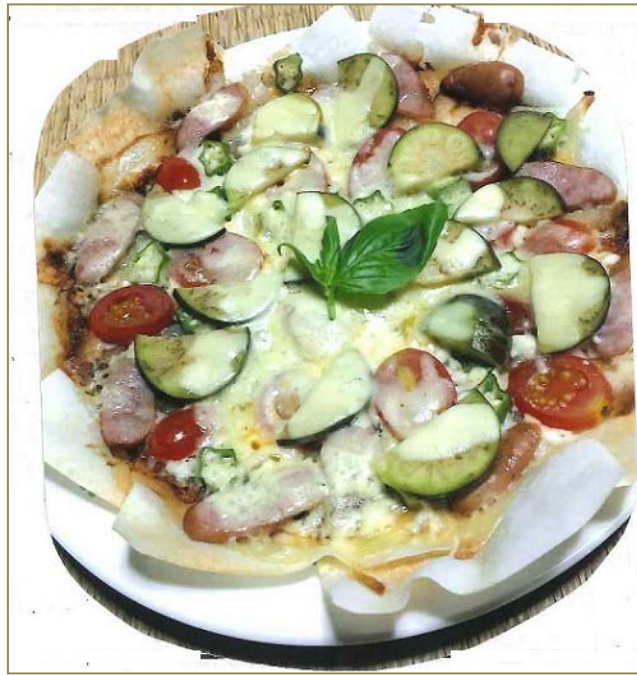
夏野菜パリパリピッツァ

野菜たっぷり部門
奨励賞

材料（ 3人分）

ミニトマト 50g(3個)
十全ナス 60g(1個)
オクラ 10g(1本)

春巻きの皮 3枚
ピザ用チーズ 適量
マヨネーズ 大2
オリーブオイル 少々



作り方（調理時間 10分）

1. トマトとオクラは輪切り、ナスは半月切りにする
2. フライパンに薄くオリーブオイルを塗り、4等分にカットした春巻きの皮を並べる
3. マヨネーズを全体に塗る
4. 野菜を並べる
5. チーズをのせ、フライパンのふたをして、強めの弱火で加熱する
6. 春巻きの皮に焼き目が付き、表面のチーズが溶けたら完成

お料理 PR、工夫した点

- ・短時間で簡単。野菜の彩りが良い。

食べてもらった家族、友だちの感想

美味しかった。