ピザポテト

〈材料　大人４人分〉

じゃがいも	320ｇ	約小３個
たまねぎ	80ｇ	約小 1/2 個
ベーコン	40ｇ	
ケチャップ	40ｇ	大さじ２ 1/2
ピザ用チーズ	80ｇ	
パセリ（生）	4ｇ	

じゃがいもを使った食べ応えの
あるおやつです♪
乾燥パセリを使ってもよいですね！

★1 人当たり栄養価★
エネルギー 172Kcal・たんぱく質 7.8ｇ・脂質 9.2ｇ・食塩相当量 0.6ｇ

〈作り方〉
①じゃがいもを一口大に切り、茹でる。
②たまねぎを薄切り、ベーコンを千切りにし炒め、ケチャップを加えてピザソースを作る。
③①と②を和え、天板に広げチーズ、刻んだパセリをかけオーブンで焼き目をつける。