

★野菜を食べやすくするメニュー★

## なすのピザ

(子ども1人分) エネルギー89kcal 食塩相当量0.5g



なすにお子さんに人気のツナとコーンとチーズをのせた「なすピザ」です。

なすが苦手なお子さんにも食べやすくなっています。

【材料】	(子ども4人分)
なす	小2個(120g)
ツナ(水煮缶)	1缶(70g)
ホールコーン(缶)	40g
トマトケチャップ	大さじ2(30g)
ピザ用チーズ	40g
乾燥パセリ	少々
油	小さじ1(4g)

### <作り方>

- ① なすを約1cmの輪切りにし、水に約5分さらしてアク抜きをする。
- ② アルミホイルに薄く油を引いて、なすを並べる。
- ③ なすの上にケチャップを塗り、水気を切ったツナ、ホールコーンをのせる。
- ④ ③の上にピザ用チーズをかけ、オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。
- ⑤ 乾燥パセリをふりかけてできあがり。

レシピの分量はおおよそ子ども2人分が大人1人分に相当します。  
食材の大きさ、長さはお子さんの成長にあわせて加減してください。