

とちぎ健康料理

とちぎ健康21プラン

# 夏野菜の和風ピザ

●とちぎの特産品●

なす・トマト

●出品者●

国分寺町：増山敦美さん



野菜が沢山食べられる。また、ごはんの甘みで塩分が少なくてもおいしい。

# 夏野菜の和風ピザ

1人分の栄養価：エネルギー323kcal・たんぱく質8.1g・脂質15.5g・炭水化物37.0g・塩分1.0g・カルシウム216mg・鉄0.9mg

## 材 料(4人分)

ごはん	350g
すりごま(白)	大さじ2
なす(中)	1本
トマト(小)	1個
ピーマン(小)	1個
ベーコン	1枚
サラダ油	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
ピザ用チーズ	50g
マヨネーズ	大さじ2
パセリ	少々

## <作り方>

- ①ボールにごはんを入れ、すりごまを加えさっくりと混ぜる。オープンペーパーの上にごはんを移し、上から別のオープンペーパーまたはラップでおおって丸く平たくなるように手で押す。
- ②オープンペーパーを200℃で予熱しておく。
- ③なすは5mmの輪切りにし、塩水につけておく。
- ④トマトは横半分に切って種を取り、1cmのざく切りにしてざるに入れ、水気をきって置く。
- ⑤ピーマンはへたと種をとって、2mmの輪切りにする。
- ⑥ベーコンは1cm幅に切る。
- ⑦フライパンに油を熱し、水気をきったなすを入れ、両面を焼き、しょうゆを回しかける。
- ⑧天板に①をのせ、その上に⑦⑥④⑤の順にのせて、最後にピザ用チーズとマヨネーズを混ぜたものをのせ、オープンで10分くらい焼く。

## 献立のヒント

○飲み物 ○果物

## 健康づくりアドバイス

ごはんなどの穀物をしっかりと。

○穀類を毎食とって、糖質からのエネルギー摂取を適正に保ちましょう。

○日本気候・風土に適している米などの穀類を利用しましょう。

1人1か月当たりの米の消費量

●米の消費量は年々減少しています。



エネルギーの食品群別摂取構成比の推移

●穀物エネルギーは減少傾向、特に米類からの摂取が減少しています。(単位：kcal)

