

ワンタン皮ピザ【味覚の変化】



栄養バランス (1人分)

エネルギー	371kcal	たんぱく質	13.2g
食塩相当量	1.5g		

STORY

料理の名わき役とも呼ばれている大葉ですが、さわやかな香りと鮮やかな緑色で食欲を引き立てます。

材料 (1人分)

- ワンタンの皮 (12枚)
- ベーコン (3枚)
- 赤パプリカ (1/2個)
- 黄パプリカ (1/2個)
- 大葉 (3枚)
- ピザ用チーズ
- オリーブオイル
- ケチャップ
- 粉チーズ

作り方

1. パプリカ・ベーコンを1cm幅に切る
2. ワンタンの皮にケチャップをぬり、ベーコンをのせる。



3. 2の上からもう一度ケチャップをのせ (①)、パプリカをのせる (②)。

①

②



4. 1/4 カットした大葉をのせ (③)、ピザ用チーズ・粉チーズをかける (④)。

③

④



5. 別のワンタンの皮にオリーブオイルをぬり (⑤)、4の上に重ねる (⑥)。

⑤

⑥



6. フライパンにオリーブオイルをひいて、きつね色になるまで両面焼く (⑦⑧)。

⑦

⑧



Point

焼き加減はお好みで。カリカリまで焼けば食感もまた楽しめます。