



梅しそ薫る 大和丸なすと



じゅわっとハラスのピッツァ



～材料・分量～

ピザ生地(直径26cm)…1枚

❁ 梅肉チューブ…12g

❁ 本みりん…18g

❁ 砂糖…18g

大和丸なす…100g

ハラス…50g

黄パプリカ…20g

アスパラガス…20g

ミニトマト…2個

大葉…10g

ミックスチーズ…40g

油(素揚げ用)…適量

～作り方～

- ❁の材料をよく混ぜ合わせ、ソースを作る。
- 大和丸なすは長さ4cmの乱切りにし、170℃の油で1分半素揚げする。
- ハラスと黄パプリカは1cm角に切る。
- アスパラガスは長さ4cmの斜め薄切りにする。
- ミニトマトは4等分のくし切りにする。
- 大葉は長さ4cmの細切りにする。
- ピザ生地に1のソースを塗り、6、ミックスチーズ(15g)の順に散らす。
- 2、3、4、5をバランスよくのせる。
- 残りのミックスチーズ(25g)を散らし、200℃のオーブンで10分焼く。

夏を楽しむ、さっぱり和風ピッツァ。甘めの梅ソースに、肉厚な大和丸なすと塩気の効いたハラスが相性抜群です。

～畿央大学ヘルスチーム菜良～