

# おやつや手づかみ食べにおすすめ♪

## 湘南しらすピザ

### 材料（1人分）

#### <生地（小2枚分）>

じゃがいも 中1個  
片栗粉 小さじ1  
水 大さじ1  
サラダ油 小さじ1

#### <トッピング>

しらす 大さじ1  
プチトマト 1個  
ブロッコリー 1房  
ピザ用チーズ 20g

### <作り方>

- ①しらすは湯通し、ブロッコリーはゆで、食べやすい大きさに切る。プチトマトは薄くスライスする。
- ②じゃがいもは皮のままラップで包み、600W約3分レンジにかけ、皮をむく。
- ③②のじゃがいもをつぶし、片栗粉・水を加え、2つに分ける（生地用）。
- ④油を薄く引いたフライパンに、③を5cmくらいの円形に薄く広げる。上にトッピングの具材をのせ、ふたをして蒸し焼きにする。チーズが溶けたら出来上がり！



トッピングは枝豆やコーンなど、好きなものにアレンジOK！