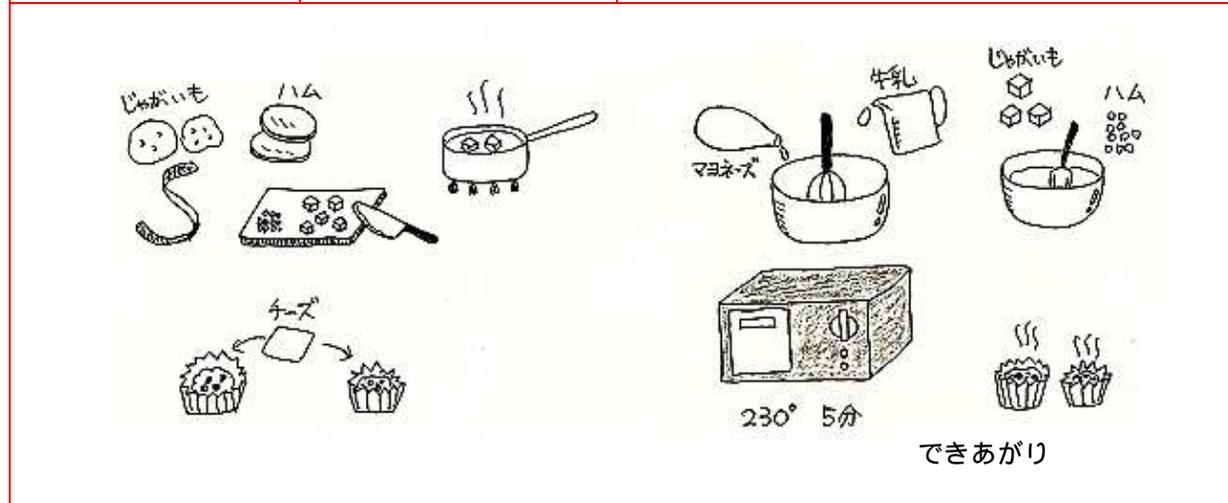


6 ポテトピザ

材 料	分量 (4 人分)	作り方
じゃがいも ハム マヨネーズ 牛乳 とろけるチーズ	200 g 40 g 小さじ 4 杯 小さじ 4 杯 40 g	じゃがいもは皮をむき、さいころ状に切り、ゆでておく。ハムは小さく切る。 ボールにマヨネーズと牛乳をあわせ、そこにじゃがいも、ハムを加えよくあえる。 をアルミカップに分けていれ、その上にとろけるチーズをのせる。 230 度に温めたオーブンで約 5 分焼く。



クッキングポイント

とっても簡単なピザです。包丁が使えるお子さんはハムを切るのに挑戦してみてください。まぜるだけ、カップに入れるだけ、チーズをのせるだけ、でも立派なクッキングです。お子さんのできない作業は、お子さんの見える高さでしてあげてくださいね。

各材料の前の記号は 3 つの食品群を示しています。

- : 赤のグループ (おもにからだをつくるもとになる食品)
- : 緑のグループ (おもにからだの調子を整えるもとになる食品)
- : 黄のグループ (おもにエネルギーのもとになる食品)