

リメイクレシピ

メニュー名	筑前ピザ
調理のポイント	お正月に余りがちな料理を別の料理に作り変えることで、食品ロスを減少させることができます。煮物とお餅を使ってピザにしますが、とてもお手軽に作ることもできます。

【材料】

食材	分量 (2人分)
余った筑前煮	150 g
切り餅	4個 (200 g)
チーズ	30 g
パセリ	少々
油	小さじ1 (4 g)

【作り方】

①	餅を縦半分に切る。切った餅を電子レンジ(500w)で1分30秒加熱する。
②	油をひいたフライパンに餅を入れて、手で1枚にまとめながら厚さ1cmくらいの大きさにする。
③	弱めの中火にかけ、裏面に焼き色がついたら裏返して同様に焼く。
④	火を止め、真ん中を少しへこませて筑前煮を全体に広がるようにおき、チーズをのせる。
⑤	蓋をして、チーズがとろけるまで弱火で熱する。
⑥	出来上がったからお皿に盛り、上からパセリをふりかける。

【写真】



【栄養価】

1人分			
エネルギー	:	337	kcal
たんぱく質	:	10.2	g
脂質	:	7.2	g
食塩相当量	:	0.8	g