

ピザ ポテト



1日2食は
3皿食べよう
～1・2・3で
バランスごはん～



作り方

材料（4人分）

じゃが芋・・・・・・・・100g
ウィンナー・・・・・・・・40g
ピザ用トマトソース
・・・・・・・・20g
塩・・・・・・・・少々
黒こしょう・・・・・・・・少々
シュレッドチーズ・・40g
乾燥パセリ・・・・・・・・少々
耐熱紙カップ・・・・4枚

- ① ジャが芋は皮をむき、1.5cm角に切って水にさらす。ウィンナーは5mm幅の輪切りにする。
- ② 切ったじゃが芋を下茹でする。
- ③ ゆでたじゃが芋とウィンナー、トマトソース、塩、黒こしょうを混ぜる。
- ④ 耐熱紙カップに③を入れて、上にチーズと乾燥パセリをのせる。
- ⑤ オーブントースターで10分焼いて、チーズに焼目が付いたら出来上がり。

これが基本の3皿です！



野菜・海藻・きのこなど
を使った料理

3皿め 副菜



肉・魚・卵・大豆製品など

2皿め 主菜



1皿め 主食

ごはん・パン・麺類など



3皿め 副菜

具だくさんの汁物など

野菜を食べよう！
目指せ1日350g



過去のレシピは
コチラ👉



毎日食べよう！

30・10運動

まつもと
だいた
大作戦

お問い合わせ
松本市保健所 健康づくり課
電話34-3217(直通)