

● 照り焼きナンピザ

栄養成分 1人分

エネルギー	347kcal
たんぱく質	15.9g
カルシウム	106mg
食塩相当量	1.8g



材料 4人分

ナン(市販)	4枚
鶏もも肉	100g
玉ねぎ	3/4個
ホールコーン(缶詰)	35g
サラダ油	小さじ2
水	1/4カップ(50ml)

A

砂糖	大さじ1
酒	小さじ2
みりん	小さじ1と1/2
しょうゆ	大さじ1

片栗粉	小さじ2
マヨネーズ	大さじ2
ピザ用チーズ	50g

作り方

- 1 玉ねぎはせん切りにします。コーンは水気を切っておきます。
- 2 鶏もも肉は2cmくらいの角切りにします。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、②の鶏肉を炒めます。玉ねぎとコーンも炒め合わせ、水を入れ、Aで調味します。
- 4 ③に水(分量外)で溶いた片栗粉を入れとろみを付けます。
- 5 粗熱をとり、マヨネーズとチーズを加えてよく混ぜます。
- 6 ナンの上に⑤の具をのせて広げ、190℃に予熱したオーブンで10分くらい焼きます。

レシピ考案者

埼玉県草加市立新栄中学校
栄養教諭

栗本江美 先生

しょうゆが入るので、和風な味付けのナンピザです。チーズも具に混ぜるので、味がなじみ、手間もかからずに作れます。ナンに具をのせた時、水っぽいとナンに水分が染み込んだり、具が流れたりしてしまうので、片栗粉でしっかりとろみを付けるのがポイントです。