

にじますピザ



☆材料4人分

にじます……………4切
パンケーキミックス…3人分
ピーマン……………2個
シーチキン……………1缶
玉ネギ……………1個
チーズ……………(小)1袋
トマトソース……………1缶
サラミ……………1本
ベーコン……………4枚
塩こしょう …… 適量

おすすめポイント

6群すべてそろっていて、バランスが良い。

☆作り方

- ① パンケーキミックスをまるく焼く。
- ② その間ににじますをさばく。
- ③ 焼いている間に野菜を切る。
- ④ さばいたにじますを塩、こしょうで炒める。
- ⑤ パンケーキが焼けたらトマトソースをぬってその上に野菜等をのせる。
- ⑥ オーブンで3分焼く。

生徒の感想

おいしいし、簡単に作れるのでいい。

富士根南中学校
(H24 2年生)3組3班