

## 13 「油揚げのフライパンピザ」

「手軽にできるよう、フライパンひとつで完成するレシピにしました。もちろんトースターや魚焼きグリルで作ってもOKです。冷蔵庫の残りものがごちそうに！」

### 【材料】 1枚分

●トマトペースト小さじ1

●みそ小さじ1/4

●おろしにんにく少々

油揚げ 1枚

ピザ用チーズ 大さじ3

好みの野菜（きのこ、パプリカなど） 適量

ツナ、鶏肉など 適量

亜麻仁油 適量



①ボウルに●を入れてよく混ぜ、ピザソースを作る。

②油揚げを正方形になるように3辺を切って広げ、開いた油揚げの内側を下にしてフライパンに入れて弱火にかける。

③ひっくり返して①を塗り、具材、チーズをのせてフタをして3～4分、チーズが溶けるまで焼く。食べる時に、亜麻仁油をかける。

### 【ワンポイントアドバイス】

トマトペーストは、なければトマトケチャップに変えてもだいじょうぶです

### 【トースターで焼く場合】

①アルミホイルに外側を下にして置き、①をぬる。

②お好みのトッピング、チーズをのせ、オーブントースターでチーズが溶けるまで焼く。食べる時に、亜麻仁油をかける。

### 【ワンポイントアレンジ】

トッピングの具はいろいろと応用できます！ 残り野菜も細かく切ればだいたい合います。サバ缶そぼろが残ったときは、カレー味にして使うとすごくおいしいです！

冷めても生地が固くならないので、作ったら食べやすくカットして冷蔵庫に入れて置き、冷たいままスナックのように楽しんでも。