

ピザポテト

【 材 料 】

		(1人分)
じゃが芋	...	50g
バター	...	2g
塩・コショウ	...	少々
ベーコン	...	8g
ピーマン	...	5g
玉ねぎ	...	10g
油	...	1g
トマトケチャップ	...	5g
溶けるチーズ	...	8g

【 作り方 】

- ① じゃが芋は茹でてつぶし、バター
塩・コショウで調味しておく
- ② ベーコン、玉ねぎ、ピーマンは
千切りにし、油で炒めて、ケチャップ
で味を付ける
- ③ ①を等分に丸めアルミカップに入れ、
②とチーズをのせオーブンで焦げ目が
付くまで焼く

