



(1人分の目安)  
エネルギー 111kcal 食塩相当量 0.5g

コーンやハムなど  
ちがう具材をのせて、  
自分だけのピザも  
作ってみよう!



材料 4人分

- ツナ缶 ……小1缶
- 溶けるスライスチーズ ……2枚
- トマト ……1/4個

- ぎょうざの皮 ……8枚
- ケチャップ ……適量

作り方

**1**

ツナ缶をあけて油をきる。  
チーズは細かくちぎる。

**2**

トマトは種をとり、小さめに切る。

食べづらくれば、皮をむくといいよ!

**3**

ぎょうざの皮にケチャップをぬる。

**4**

**3**の上にツナとトマトをのせて、チーズをかける。

**5**

オーブントースターで、きれいな焼き色がつくまで焼く。

チーン♪