



**色鮮やかな野菜が
食欲をそそります！**

**ピザでは珍しい
オーロラソースが
大和丸なすや魚介
とマッチ！**

作り方

材料

ピザ生地	1枚	(300g)
Aトマトケチャップ	30g	(大さじ2)
Aマヨネーズ	5g	(小さじ1)
Aトマトミックスソース	35g	(大さじ2)
A塩	1.5g	(小さじ1/3)
Aニンニク (チューブタイプ)	4g	(小さじ1)
シーフードミックス	70g	
玉ねぎ	30g	(小1/4個)
大和丸なす	80g	(1/4個)
じゃがいも	40g	(小1/4個)
黄パプリカ	20g	(中1/8個)
冷凍アスパラガス	30g	
ミニトマト	2個	
ミックスチーズ	50g	

1. Aの材料をよく混ぜ合わせ、ソースを作る。
2. シーフードミックスとアスパラガスは解凍しておく。
3. 大和丸なすは5cmの乱切りにして軽く塩を振った後、しばらく置く。
4. 玉ねぎは薄切り、じゃがいもは5mm程度の輪切りにし、それぞれ水にさらしておく。
5. 大和丸なすとじゃがいもは水分をふき取り、160℃で約1分半素揚げする。
6. 黄パプリカは3cmの長さの細切り、ミニトマトは4等分に切る。
7. 1のソースをピザ生地に塗り、半量のミックスチーズ、玉ねぎの順番で生地にまんべんなくのせる。
8. 2、5、6をまんべんなくのせる。
9. 最後に残りのチーズ半量をのせ、200℃のオーブンで10分焼く。

トマトミックスソースはトップバリュ製品を使用していますが、お好みのトマトソースでOK！！