

## 野菜355g雑ピッツァ

【材料：3～4人分】

材料	分量（1枚）
ピザ生地	1枚
博多な花おいしい菜（菜の花）	45 g
博多えのき	45 g
博多ぶなしめじ	45 g
なす	150 g
アスパラガス	4本（40 g）
パプリカ	60 g
山椒オイル	10 g
大豆チーズ	40 g
豆乳クリーム	7 g
ピザソース	3 g
コーン	4粒
クラッカー	2枚
中濃ソース	適量



### 【作り方】

- ①ピザソースと豆乳クリームを混ぜ合わせ、ピンクソースを作ります。
- ②ピザ生地に大豆チーズ（半量）をつぶしながら広げ、山椒オイル10 gをまんべんなく伸ばします。
- ③アスパラガスと、ざく切りにした菜の花を使って、中心に四角になるように盛り付けます。
- ④③の周りに、石づきを切り取り去ったえのき・しめじを盛り付けます。
- ⑤④の上になす・パプリカを盛り付けます。
- ⑥中心に残りの大豆チーズ（半量）を盛り付けたあと、①のピンクソースをかけます。
- ⑦その後、オーブンで焼き上げます。
- ⑧クラッカーを2枚準備し、中濃ソースで顔を書いたあとコーンで飾ります。
- ⑨焼きあがったピザの真ん中に⑧で作った顔をのせて完成です。

※大豆チーズや豆乳クリームでヘルシーに仕上げています。ない場合は、チーズや生クリームでも。

※②の山椒オイルがない場合は、オリーブオイルに山椒を振ってください。

※⑧の顔は、うずらの卵や海苔などで代用可能です。

中村学園大学の学生が考案したレシピをもとに、福岡県、JA全農ふくれん、イオン九州（株）が連携して開発しました。福岡県内のイオン店舗で販売したレシピを、ご家庭向けにアレンジしました。福岡県産食材がふんだんに使われたヘルシーピザです。