

# ☆かぼちゃとひき肉の春巻き皮ピザ☆

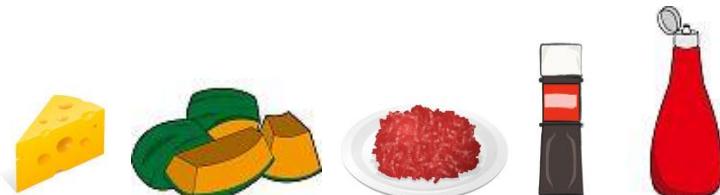
■ホクホクのかぼちゃとピザ生地の代わりに重ねた春巻きの皮がパリパリっと良い食感で美味しい一品☆



## 材料／2人分

・かぼちゃ	150g
・豚ひき肉	60g
・春巻きの皮	3枚(大サイズ)
・とろけるチーズ	25g
ケチャップ	大さじ 1.5
中濃ソース	大さじ 1.5
・フレッシュコリースプラウト	5g

1人分 273kcal



## 作り方

- ① かぼちゃをラップで包み、電子レンジで2分ほど加熱し、種・ワタを取り除き、皮はところどころ緑の部分を残してむき、3mm~5mmの厚さにスライスする。
- ② フライパンでひき肉を炒め(ひき肉から油が出るので、フライパンに油をひかなくてもOK)、全体に色が変わったらケチャップと中濃ソースを混せておいたものを入れて全体に絡めて味付けをする。
- ③ 春巻きの皮を3枚重ねたものに、①→②→とろけるチーズの順にのせる。
- ④ 200度に予熱したオーブンで15分焼き、最後にフレッシュコリースプラウトをのせたら出来上がり！

## 旬の食材 かぼちゃ



かぼちゃには、β-カロテンが多く含まれます！

β-カロテンは、体の中で必要に応じてビタミンAに変わり、肌や粘膜を守ります。また、ビタミンCやビタミンEもそろって含まれるので、それぞれの抗酸化作用が合わさって、より強く働きます！

### β-カロテンは…

油脂に溶けて吸収されるので、油を使って調理したりなどと合わせて摂取すると吸收率が高まります！

