

● しらすとねぎのピザコッペ

栄養成分 1人分

エネルギー	415kcal
たんぱく質	14.3g
カルシウム	207mg
食塩相当量	1.8g



材料 4人分

コッペパン	4個
しらす干し	30g
ねぎ	1/2本
オリーブ油	大さじ4
ピザ用チーズ	80g

作り方

- 1 ねぎは斜め薄切りにしてボウルに入れ、しらす干しとオリーブ油を加えてあえます。
- 2 コッペパンは厚みの上から1/3あたりで横に切ります。
- 3 コッペパンの下の切り口に①を、油を軽く切りながら塗り広げ、ピザ用チーズをのせ、その上にボウルに残った油をかけます。
- 4 オーブントースターの天板に並べて3~5分、ほんのり色づくまで焼きます。パンの上部も香ばしく焼き、組み合わせて盛ります。

レシピ考案者

東京都文京区小学校栄養士
松丸 奨先生

しらす干しとねぎとチーズの相性は、もう抜群！ このメニューは年に1度くらいしか給食に出ませんが、おかわり希望者が続出という人気ぶりです。人気の理由は、コッペパンを使うところにもあります。コッペパンにはなにか親しみやすい温もりがありますよね。その素朴な味わいがしらす干しやねぎとよく合うのです。コッペパンがない場合は、細長いロールパンやソフトフランスパンでもかまいませんが、厚みを横に切りたいので、ホットドッグ用のように縦に切り目が入っていないものにしてください。カルシウムが多く摂れるのもこの料理のよさですね。