



# Sausage & Ham

好きなものを  
たっぷり乗せて  
自分だけの  
ピザに

カロリー総量 206 kcal  
塩分 1.3 g  
(2枚あたり)

## UFOピザ（ケチャップ味）

**材料** ソーセージ …… 3本  
[6枚分] トマトケチャップ …… 大さじ3  
ピザ用チーズ …… 70g  
生ハーブ（バジルまたはオレガノ） …… 少し（なければ入れなくてよい）  
ぎょうざの皮 …… 6枚  
ピーマン …… 1個  
ミニトマト …… 6個  
ゆでたかぼちゃ …… 50g

**作り方**

- 1 ミニトマトを半分に切る。ソーセージはななめに切る。  
ピーマンは、半分に切り、種を取って細く切る。
- 2 バジルは細かく刻み、ケチャップと混ぜる。
- 3 ぎょうざの皮に2をぬり、1を乗せ、最後にピザ用チーズを乗せる。
- 4 230℃のオーブンで7～8分焼く（オーブントースターや魚用グリルの場合は、  
強火にしてチーズがとけるまで焼く）。

## UFOピザ（マヨネーズ味）

**材料** 薄切りハム …… 40g  
[6枚分] マヨネーズ …… 大さじ2  
ピザ用チーズ …… 70g  
ぎょうざの皮 …… 6枚  
ゆでたさやいんげん …… 30g  
ホールコーン（かんづめ） …… 70g

**作り方**

- 1 さやいんげんを小さく切る。ハムを千切りにする。
- 2 器に、さやいんげん、コーン、マヨネーズを入れて、混ぜ合わせる。
- 3 ぎょうざの皮に2を乗せる。
- 4 ハムとチーズを上に乗せる。
- 5 230℃のオーブンで7～8分焼く（オーブントースターや魚用グリルの場合は、  
強火にしてチーズがとけるまで焼く）。