

## ベジタベ応援!

野菜をいっぱい食べるのはなかなか難しい…  
ひと工夫して、おいしくたくさんいただきます!

### 市・奈良女子大学の学生・市内ピザ店が共同開発 大和郡山産野菜を使用した「大和丸なすピザ」完成!

大和郡山市で採れる大和の伝統野菜「大和丸なす」のPRと野菜摂取量の増加をめざして、産・学・官で産地消メニュー「大和丸なすを使ったピザ」3種のレシピを考案しました。

いずれも見た目も華やか、具材には大和丸なすをメインに大和郡山市産野菜をたっぷり使用。2ピースで1日に必要量350グラムの3分の1(120グラム)の野菜を取ることができます。肉質の良いしっかりとした食感のある「大和丸なす」の魅力がたっぷり詰まった3種類のピザ、ぜひ一度ご賞味ください!

レシピは市のホームページでも公開しています。

また、6月3日(土)・4(日)にイオン大和郡山店で開かれる「大和郡山フェア」で試食販売もされます。



レシピを考案した  
ピッツェリアサンブーシェフの松原朱美さんと  
奈良女子大学「ヘルスチーム菜良」のみなさん



### 大和郡山の魅力大集合! 太陽サンサンピッツァ

大和まな・アスパラ・ズッキーニの緑と大和丸なすの紫、トマトの赤が色鮮やかです



### 大和丸なすとパプリカのお花畑ピッツァ

大和丸なすのまわりにパプリカでお花畑をイメージ

### 「太陽サンサンピッツァ」レシピを紹介!

#### 材料(1枚分)

- |                   |               |
|-------------------|---------------|
| ・ピザ生地(トマトソース) 1枚  | ・大和まな 1束(葉のみ) |
| ・大和丸なす 1個         | ・ベーコン 6本      |
| ・トマト 1個           | ・モッツアレラチーズ 適量 |
| ・アスパラガス 4本(上半分のみ) | ・パルメザンチーズ 適量  |
| ・ズッキーニ 1/2本       | ・オリーブオイル、塩 少々 |

#### 作り方

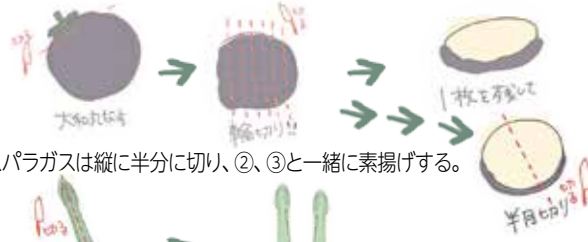
①トマトは8カットにスライスする。



②ズッキーニは皮が見えるように厚さ7mmほどの短冊状に切る。



③大和丸なすは1cm程度の輪切りにし、1枚だけを残して他は半月切りにする。



④アスパラガスは縦に半分に切り、②、③と一緒に素揚げする。



⑤まなの葉を全体に敷き詰め(トマトソースを隠さないように注意)、その上にスライスしたトマトと半月切りの大和丸なすを交互に並べる。

⑥④のアスパラガスをトマトの上のせ(白い断面が見えるように、ズッキーニは⑤の大和丸なすの上のせる。

⑦真ん中に輪切りの大和丸なすのをせ、半分に切ったベーコンとちぎったモッツアレラチーズを散りばめる。

⑧オリーブオイルをまわしかけ、パルメザンチーズを振りかけて焼いたら完成。

市では「ベジタベプラス」運動のほかにも、市内の幼稚園児や小・中学生への食育普及活動なども行っています。市のホームページでご覧いただけます。

詳しくは…

ベジタベプラス

検索

問合せ=保健センター (☎58-3333)