フライパン・ピザの作り方（２枚分）

・**材料**

	人参（すりおろす）	１００ｇ		
	薄力粉	２００ｇ	ピーマン　２個	トマト　１個
Ａ	水	大さじ２	魚肉ソーセージ	１～２本
	オリーブ油	大さじ４	ケチャップ・マヨネーズ	各大さじ２
	塩	小さじ１/２	ピザ用チーズ	１００ｇ
	こしょう	少々	ホールコーン（缶詰）	６０ｇ
			黒こしょう（粗びき）	少々

・**作り方**

① 厚手のビニール袋に材料Ａを入れしっかりこねる。これ（生地）を袋の中で２等分して５分おく。

② ピーマン・トマトは１cm 角、ソーセージは５mm 幅の輪切りにする。

③ ①の生地１枚分をフライパンに入れて、指で均一にのばす。弱めの中火で４分焼き、裏返す。

④ ③の上にケチャップ・マヨネーズを混ぜたもの１/２量を塗り、チーズ１/４量を全体に散らす。

⑤ ②の材料とコーン１/２量、チーズ１/４量を散らし、ふたをして４分ほど焼く。

⑥ チーズが溶け焼き上がったら、黒こしょうをお好みでふる。（もう１枚も同様）