



1人分 /
315 kcal 塩分 1.3g

フライパンで簡単ピザ

材料 (6人分)

- 薄力粉：200g
- ベーキングパウダー：2g
- 砂糖：2g (小さじ2/3)
- オリーブ油：5g (小さじ1強)
- ぬるま湯：110cc~120cc
- ピザソース：適量
- チーズ：適量
- 好きな野菜：適量

トッピングの野菜は野菜炒めの残り物でもOK!!

例) たまねぎ：120g ウインナー：80g
しめじ：60g ブロッコリー：8g
エリンギ：20g



多久市PTA母親部会のみなさん

難しい
...と思っていたのが、
フライパンで簡単に出来ました。しかも、野菜をたっぷり摂ることができ、手軽なので朝食にピッタリです。早寝・早起き・朝ごはんで元気な体をつくりましょう。

今回は多久市PTA母親部会のメニューを紹介しています。

ハサミで切り取って、レシピ集を作りましょう。✂



すくすくたくっ子 はいぽーず



よしの 吉野 (2か月)
あさひ 旭くん
あいな 愛菜ちゃん (2歳)

子どもさん(就学前)の登場を受け付けています!!
情報課広報広聴係 ☎75-2280 までご連絡を♪

なかむら ゆうら 中村 優来ちゃん (4歳)
あいら 瞳来ちゃん (2歳)



おばあちゃん達に買ってもらったパズルに夢中の愛菜ちゃん。旭君のおむつ替えもできるようになりました。旭君は話しかけたり、触ったりするとニコニコと反応をしてくれ、いつもご機嫌です!

パパ・ママから 仲良く、常に笑顔の絶えない2人で。パパ、ママみたいに元気に大きく成長してね。

(北多久町小侍) パパ/ひさしさん ママ/幸子さん



元気いっぱいな優来ちゃんはダンスとよさこいが大好き♡優来お姉ちゃんが大好きな愛菜ちゃんはお姉ちゃんの真似をして追いかけています。毎日2人でままごとをして遊んでいます!

パパ・ママから 仲良しな2人。これからも姉妹仲良く、すくすく元気に育ってね☆

(西多久町板屋) パパ/一貴さん ママ/真美子さん

