

ピザトースト レシピ



エネルギー：301kcal/人

ざいりょう き かた 材料 (切り方)	ぶんりょう にんぶん 分量 (4人分)	つく かた 作り方
しょく まいぎ 食パン 5枚切り	まい 4枚	① たまねぎはサッと湯通しする。 ② ①を全て混ぜ合わせて具材を作る。 ③ 食パンに②を塗り広げて、チーズをのせて、オーブンで焼く。 (220°C10分くらい) ※トースターでもOK! 焼き色を見ながら調整してください。
ベーコン (スライス)	60g	
たまねぎ (千切り)	ちゆう こ 中1/2個	
ピーマン (千切り)	こ 1個	
マッシュルーム水煮 (スライス)	みずに 20g	
ケチャップ	65g	
ピザソース	おお 大さじ2	
ピザ用チーズ	よう 50g	

子どもたちにも人気の
ピザトースト☆
具材はお好みのもので
アレンジしてください!

