



令和3年5月 「ピザトースト」レシピ紹介

<材料 4人分>

食パン 6枚切り	2枚
バター	12g
ピザ用チーズ	40g
玉ねぎ	60g
コーン	20g
なたね油	少々
ケチャップ	20g

【栄養価(幼児1人分)】

・ エネルギー	155Kcal
・ たんぱく質	5.4g
・ 脂質	6.9g

<作り方>

1. 玉ねぎは、薄切りにする。
 2. フライパンを熱し、油を入れて玉ねぎとコーンを炒めてケチャップで味付けしておく。
 3. 食パンにバターを塗り、2を広げてチーズをかける。
 4. 予熱したオーブントースターに3を入れて、チーズが溶けるまで焼く。
 5. 4を食べやすく切る。
- *バターは常温にもどして柔らかくしておくとう塗りやすいですよ。

