

給食レシピ紹介

～ピザトースト～



【1人分の栄養価】

エネルギー：363kcal

たんぱく質：12.9g

脂質：13.6g

塩分：1.1g

材料（4人分）

・食パン（8枚切り）	4枚
★ピザソース	
（ベーコン（せん切り）	2枚
玉ねぎ（スライス）	40g（約4分の1個）
A ピーマン（輪切り）	20g（約1個）
ピザソース	120g
サラダ油	適量
・ピザ用チーズ	80g

作り方

(1)ピザソース作成

- ①フライパンに油をひき、ベーコンを炒める。
- ②玉ねぎを加え、しんなりするまで炒める。
- ③ピザソースを加える。
- ④仕上げにピーマンを加える。

(2)食パンにピザソースに塗り、上にチーズをのせて、オーブントースターで7～10分焼く。
チーズが溶けて、色がつけば完成。

★ピーマンは、輪切りにして、ピザソースを塗った後にのせると、いろどりがよくなります。

★ピザソースに入れる具を、シーフードや冷蔵庫の残り野菜等にして作るのもおすすめです。

★ピザソースがない場合、ケチャップだけにしてもおいしくいただけます。砂糖やコンソメ等を入れて味を調整するのもおすすめです。

給食センターで1枚1枚作るメニューのため、ふだんの給食ではなかなか登場しませんが、家庭で作るにはとても簡単で、おいしいメニューです。朝ごはんや昼ごはん、お弁当にもおすすめです。ぜひお試しください。

