

ピザトースト

材料（4人分）		作り方
食パン	4枚	①玉ねぎ・ピーマンは、薄くスライスする。 ②フライパンにオリーブ油を熱し、玉ねぎ、ウインナー、コーンを炒める。 ③②にピザソース、トマトケチャップ、ピーマンを入れ、さらに炒める。 ④食パンに③の具をのせ、ピザ用チーズをちらし、200℃に熱したオーブンで4～6分焼く。
(6枚切り)		
ウインナー	80g	
玉ねぎ	1/4個	
ピーマン	1/2個	
ホールコーン	20g	
ピザソース	大さじ2	
トマトケチャップ	大さじ2	
オリーブ油	小さじ1/2	
ピザ用チーズ	80g	



岩国ひがし学園

～ひとくちMemo～

具たくさんさんのピザトーストです。
 給食では、食材の温度を確実に上げるため、あらかじめ具材を炒めておきます。
 ご家庭で作るときには、パンの上にソースを広げ、具材をのせて焼いても、おいしくできます。

【1人分の栄養価】

エネルギー	419kcal
たんぱく質	15.8g
脂質	15.9g
カルシウム	168mg
食物繊維	2.3g
食塩相当量	2.4g