

ピザトースト

<材料2人分>

サンドイッチ用パン 2枚 (なければ8枚切りでこどもは1/2枚)

ウインナー 2本

ピーマン 1/4個

ミニトマト 2個

スライスチーズ 1枚

トマトピューレ 大さじ1 (ケチャップかピザソースでも可)

抜き型(小)

アルミホイル



<つくりかた>

① ピーマンを輪切りにする。トマトを4等分に切る。

② スライスチーズを小さめな抜き型で抜く。

③ ウインナーを食事用ナイフで刻む

④ 食パンにトマトピューレを塗り、トッピングを楽しむ。

⑤ アルミホイルに乗せて、オーブントースターで2~3分焼き、焼き目がついたらできあがり。

枠内の作業をこどもと一緒に楽しんでお料理しましょう

ひとりあたり

155kcal たんぱく質 7.8g カルシウム 78.2mg 食塩相当量 1.1g