

野菜を食べよう！



簡単朝ごはんレシピ



野菜がとれる簡単ピザトースト



具材をのせて焼くだけ！

【材料 1人分】

- ・食パン(6枚切り) 1枚
- ・ハム 1枚
- ・たまねぎ 1/4個
- ・キャベツ 1/2枚
- ・ピーマン 1/2個
- ・ケチャップ 大さじ1
- ・とけるチーズ 1枚

【作り方】

- ① 具材を切る。
- ② 食パンにケチャップを塗り、具材→チーズをのせ 15分焼いたら完成！

【ワンポイントアドバイス】

ピザソースがあれば◎！その他にもカット野菜を使用するともっと時短に！



エネルギー：368kcal

※一人当たりの栄養価

(出典者：南都留食育推進研究会)