

簡単！すぐに作れる！ おいしい！

学校栄養士おすすめ

朝食にも使える学校給食レシピ

1 料理名 ピザトースト

2 材料 (1人分)

具	・ 食パン	1 枚
	・ ベーコン	10 g
	・ たまねぎ	17 g
	・ ピーマン	7 g
	・ しめじ	7 g
	・ えび	10 g
	・ コンソメ	0.2 g
	・ 赤ワイン	0.4 g
	・ ピザソース	15 g
	・ ミックスチーズ	15 g



3 作り方

- ① たまねぎとピーマンは千切りにする。
- ② 具は炒め、ピザソースをぬったパンの上にのせる。
※ 家庭ではそのまま具を炒めずにのせる。
- ③ ミックスチーズをのせ、オーブントースターで焼く。

4 おすすめのポイント

いろいろな具をのせて、手軽に、誰でも作ることができます。

(例) まぐろの水煮とトマトとたまねぎ

(例) ポテトサラダなど作り置きサラダ

朝食作りにチャレンジできます。