



おやつ

ピザトースト



- 園でも人気のおやつです♪
簡単にできるので朝ごはんにもいいですね。
- ツナをベーコンにかえてもいいです。

Energy
エネルギー

1 1 9kcal

Protein
たんぱく質

6.2 g

Lipid
脂質

5.6 g

材料(1 人分)	分量(g)
食パン8枚切り	1 / 2 枚
ツナ	10
たまねぎ	15
ピーマン	5
油	
ピザ用チーズ	10
ケチャップ	5

作り方

- ① たまねぎ・ピーマンはせん切りにする。
- ② ①を油で炒める。
- ③ 食パンに②とツナとチーズをのせ、上からケチャップをかけてトースターで焼く。