



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。
- ベーコンをツナにかえてもいいです。

Energy
エネルギー

141kcal

Protein
たんぱく質

5.8g

Lipid
脂質

7.4g

材料(1人分)	分量(g)
食パン8枚切り	1/2枚
ベーコン	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 ベーコン・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とチーズをのせてケチャップをかけ、トースターで焼く。