



ピザトースト

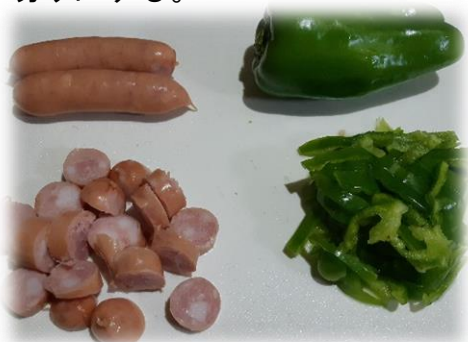


ざいりょう (1人分)

食パン6枚切り	1枚
ウインナー	1~2本
ピーマン	10g
ピザ用チーズ	20g
ピザソース	大さじ1と1/2
またはケチャップ	

つくりかた

①ウインナーは輪切り、ピーマンは千切りにする。



②ピザソースを食パンにぬる。



③食パンの上にウインナー、ピーマンをのせ、その上にピザ用チーズをのせる。



④電子レンジ500Wで1分半であたためる。



※あたためる時間は目安です。チーズがとけてきたら出来上がりです。

☆ワンポイントアドバイス☆

パンにのせる具をロースハム、ベーコン、シーチキン、しめじなどにかえてもおいしくできます。ピザソースがない場合には、ケチャップにかえてもおいしくできます。包丁はお家の人と一緒に使いましょう！