

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)

・ 食パン (6枚切り)	1 枚
・ 玉ねぎ	10 g
・ ベーコン	10 g
・ ピーマン	5 g
・ コーン	5 g
・ ケチャップ	大さじ1
・ こしょう	少々
・ ピザチーズ	20 g

3 作り方

- ① 玉ねぎ、ピーマン、ベーコンを細切りにする。
- ② 食パンにケチャップを塗り材料をのせる。
- ③ こしょう、ピザチーズをのせる。
- ④ トーストでチーズが溶けて焼き色がつくまで焼く。

4 おすすめのポイント

忙しい朝にも簡単に作られる献立です。

のせる材料を変えていろいろなトーストが楽しめます。

赤・黄・緑の栄養バランスが取れた献立です。

(萩市 小学校)