

巣ごもりピザトースト

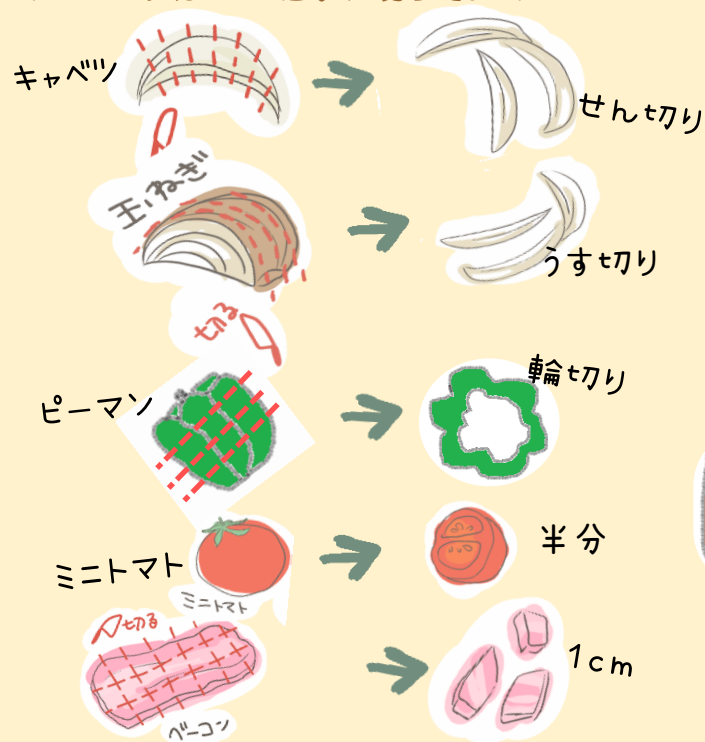


材料(1枚分)

・食パン6枚切り	1枚
・キャベツ	20g
・ミニトマト	10g
・ピーマン	1/4個
・玉ねぎ	15g
・卵	1個
・ベーコン	1/4枚
・ピザソース	太さじ1
・ピザ用チーズ	10g

作り方

①キャベツはせん切り、玉ねぎは薄くスライス、ピーマンは種をとり薄く輪切りにする。ミニトマトはへたをとり、半分に切っておく。ベーコンは1cmくらいに切っておく。



栄養価(1人分)

エネルギー
341.2kcal

炭水化物
36.5g

脂質
14.6g

タンパク質
16.1g

食塩相当量
2.0g

スープとトーストで
両手1杯(120g)の
野菜がとれますよ



動画は
こちらから
ご覧下さい

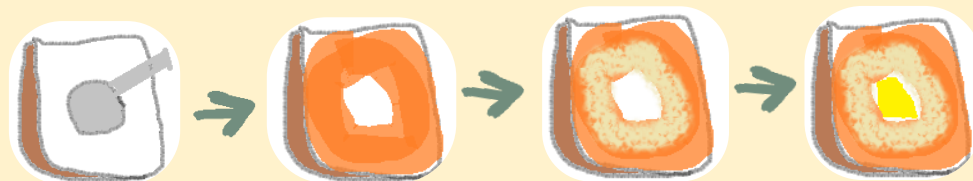


いつもの食事+野菜をプラス
ベジたべプラス
マスコットキャラクター「ベジたべちゃん」

詳しくは、[ベジたべプラス](#) [検索](#)

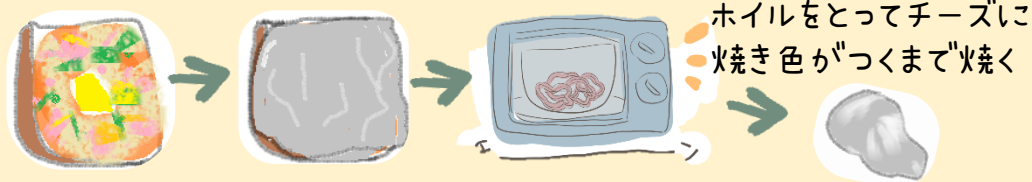
②食パンの真ん中をお玉の底を使って押し、へこませる。

③アルミホイルの上に②を置き、ピザソースを塗り、キャベツで土手を作り卵を中心に落とす。



④残りの野菜とベーコンをのせチーズをかける。

⑤上からアルミホイルをかぶせオーブントースターで5分程焼き、ホイルをとってチーズに焼き色がつくまで焼く。



Presented by 大和郡山市健康づくり推進員連絡協議会

問合せ・事務局: 大和郡山市保健センター 0743-58-3333