

簡単レシピ (パン)

朝は食パンとコーヒーのみ、という方は多いのではないのでしょうか。食事内容が偏っているため、ちょっとした工夫でバランスよく食べられるパンに変身します！

今回は **ピザトースト風** をご紹介します。
ソースを塗って野菜とチーズを乗せて焼くだけでするので準備さえしていれば簡単ですよ。

【材 料】 2人分

・食パン	2枚	・玉ねぎ	20g
・ホールトマト缶 (ピザソースでもOK)	40g	・ピーマン	20g
・とろけるチーズ	10g	・パプリカ(赤)	20g
		・黒コショウ	適量



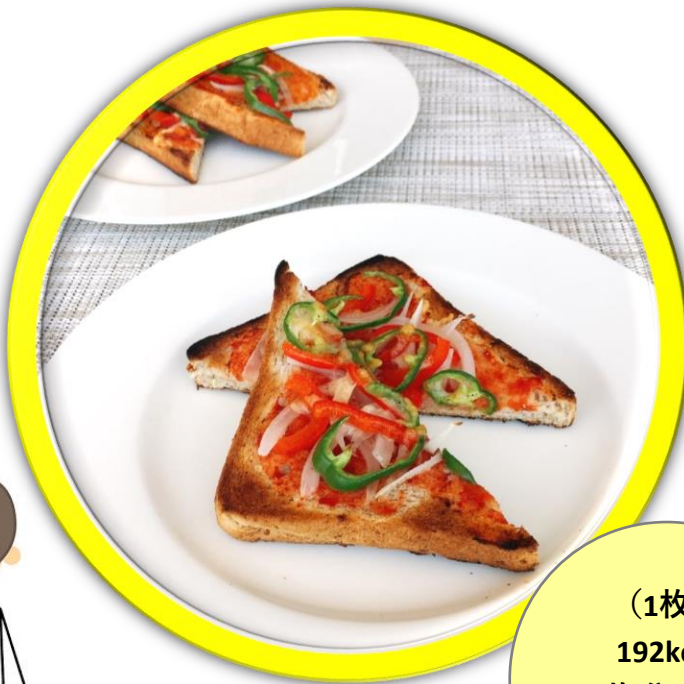
【作り方】



1. 玉ねぎは薄切りにして水にさらす。ピーマンとパプリカは3mm位の輪切りにする。
2. 食パンにホールトマトを塗り、その上に1の野菜ととろけるチーズを乗せ、黒コショウを振る。
3. オーブントースターを予熱し、1000W(高いW数)で3分を目安にチーズが溶けて程よい焼き色が付くまで焼く。
4. 焼き上がったら食べやすい大きさに切る。

野菜は生でも食べられるので焦げない程度に焼いてください。

コーンやナスを乗せたり、チーズをマヨネーズに変えたり、色々アレンジができますよ。



(1枚)
192kcal
塩分0.8g
糖質34.7g

