

ピザトースト(卵・乳・小麦)			(幼児1人分の分量) *大人は2倍にしてください
材 料	分 量	備 考	作 り 方
食パン・8枚切り	1/2枚	炒め油 小さじ1	<p>ポークウインナーは輪切り、ホールコーンは水気を切っておく。 玉ねぎとピーマンは千切りにする。 食パンにマーガリンをぬる。 鍋にサラダ油を熱し具を炒め、ピザソースで調味する。 に、ピザ用チーズの順にのせ、オーブンで焼く。</p> <p>パンは卵を含まない商品もありますので、原材料をご確認ください。 具を炒めずにトッピングして焼く場合は、玉ねぎは少し減らします。</p>
マーガリン	2g		
ポークウインナー	10g		
ホールコーン(缶)	5g		
玉ねぎ	10g		
ピーマン	5g		
油	少量		
ピザソース	5g		
チーズ(ピザ用)	適宜		
			<p>エネルギー 138kcal たんぱく質 5.0g 脂質 7.1g カルシウム 55mg 鉄 0.3mg 食塩相当量 0.7g</p>



料理名の後の()の食品は特定原材料のうち使用している食品です。