

ピザトースト			幼児4人分の分量（栄養価は幼児1人あたり）
材 料	分 量	備 考	作 り 方
食パン・8枚切り	2枚	1人1/2枚	①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。 ②食パンにマーガリンをぬる。 ③鍋にサラダ油を熱し①の具を炒め、ピザソースで調味する。 ④②に③、ピザ用チーズの順にのせ、オーブンで焼く。 ※具を炒めずにトッピングして焼く場合は、 玉ねぎは少し減らす。
マーガリン	10g		
ウインナー	3本		
ホールコーン(缶)	25g		
玉ねぎ	1/4個(約50g)		
ピーマン	1個		
油	適量		
ピザソース	25g		
チーズ(ピザ用)	適量		
			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

