ピザトースト			(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		①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。 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	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		
			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