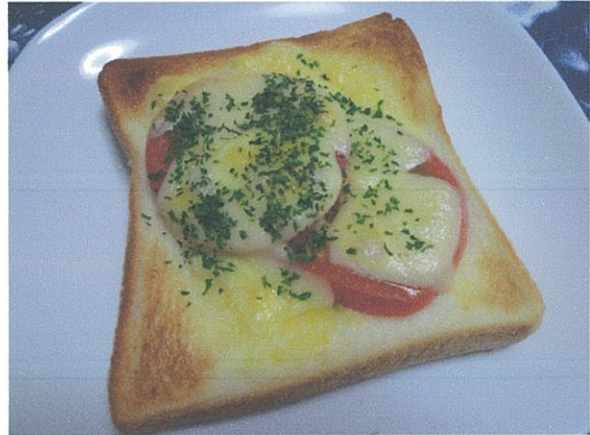


簡単☆ピザ風パン

〈材料〉1人分

食パン	6枚切り1枚
マーガリン	適量
トマト	1/3個
プロセスチーズ	1枚
粉パセリ	適量



〈作り方〉

- ①食パンにマーガリンを塗る。
- ②トマトを輪切りにする。
- ③①の上に②とプロセスチーズをのせ、トースターで3分ほど焼く。
- ④最後に粉パセリを上から散らせば完成☆

〈栄養価〉1人分

○エネルギー	: 242 kcal
○たんぱく質	: 10.9g
○脂質	: 7.9g
○ビタミンC	: 18mg
○食塩	: 1.4g

味な POINT

・トマトの代わりに、トマトケチャップや
デミグラスソース、ミートソースなどをつけても
おいしいです♪

・玉ねぎを加えると甘味が出ます。
こちらもおすすめですよ☆