ピザトースト

材料（1人分）：

食パン（8枚切り）	1枚	玉ねぎ	12g
ピーマン	6g（1/4個）	ハム	6g（1/2枚）
トマトケチャップ	大さじ1/4	とろけるチーズ	13ｇ（1枚）

作り方：

①玉ねぎ・ピーマン・ハムは薄切りにして、電子レンジ（600W）で1分程度加熱する。

②食パンのみみは切り落とし、ケチャップを塗る。

③②に①をのせ、上にとろけるチーズをのせてオーブントースターで焼く。

栄養価（1人分）：

エネルギー 130kcal 、たんぱく質 5.1ｇ

脂質 3.7g、炭水化物、18.0g、食塩相当量 0.9g

