

☆朝食のメニューにもおすすめ☆

たっぷり夏野菜ピザトースト

【材料】(食パン2枚分)

食パン6枚切り	2枚
玉ねぎ	60g (1/4個)
ピーマン	20g (1/2個)
植物油(炒め用)	少量
トマト	40g (1/4個)
とうもろこし	40g (1/4本)
ツナ缶	60g
ケチャップ	30g (大さじ2)
ピザ用チーズ	60g



子どもができる工程に
★マークをつけています。

作り方

①	玉ねぎととうもろこしの皮をむく。	★
②	ピーマンを縦半分に切る。	
③	ピーマンの種を取り除く。	★
④	トマトを1cm位の角切りにする。 とうもろこしは粒を包丁でこそげとる。	
⑤	玉ねぎとピーマンを薄切りにし、軽く炒める。	
⑥	食パンにケチャップをぬる。	★
⑦	その上に炒めた野菜、トマト、とうもろこし、 ツナをのせる。	★
⑧	さらにピザ用チーズをのせる。	★
⑨	オーブントースターで焼く。	
⑩	食べやすい大きさに切る。	

注意!

炒めた野菜が熱くない
のを確認してね。

- ♪ とうもろこし(生)がない時は、
コーン(缶詰)を使うと手軽にできます。
- ♪ ツナ缶のかわりにハムやウィンナー
でもOK。
- ♪ 1品でも栄養バランスが良いメニュー
です

