

おいしくごはんを食べよう

～健康かわにし21～

◇◆夏野菜のピザトースト◆◇

1人分エネルギー：261kcal

塩分：1.8g

<材料：4人分>

食パン・・・・・・・・4枚
ケチャップ（ピザソース）・・・大さじ3
オクラ・・・・・・・・4本
プチトマト・・・・・・・・8個
コーン缶・・・・・・・・大さじ4
ハム・・・・・・・・4枚
とろけるチーズ・・・・・・・・60g



<作り方>

- ① オクラはゆでて、切っておく。
プチトマトはスライスしておく。
ハムは細切りにしておく。
- ② 食パンにケチャップ（ピザソース）をぬり、①とコーンをのせ、
上からとろけるチーズをのせる。
- ③ トースターで3分ほど焼く。

