

たまにはゆっくり

かんたん★レシピ

おもちピザトースト

大人も子どもも大好きなピザ！
おもちで作ってみました



＜1人分の栄養価＞	エネルギー 344kcal
たんぱく質 9.0g	食塩相当量 1.0g

＜材料 1人分＞

切りもち	2個(100g)
ウインナー	1本
玉ねぎ	10g
ピーマン	1/3個
ピザ用チーズ	10g
ケチャップ	大さじ1
くっつかないアルミホイル	

＜作り方＞

- 1 ウインナーと野菜は薄く切っておく。
- 2 ホイルを広げ4等分に切ったもちを5mm間隔に並べる。
- 3 餅にケチャップを塗り、上に均一に野菜をのせて、最後にピザ用チーズをのせ、オーブントースターで12分焼く。

★おすすめポイント★

ピザの具材は冷蔵庫にあるもので！焼きたてをすぐに食べてね