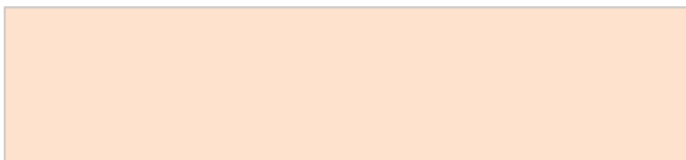


ピザトースト

作りかた

- 食パンの片面に、ピザソースを塗り、玉ねぎ、ピーマン、ベーコンをのせ、チーズを散らす。
- トーストセットの並べかたを参照して、角皿の主菜を並べる所に①を並べる。



カロリー	塩分
304kcal	1.8g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

材料	1人分 (1枚)	2人分 (2枚)
食パン (6枚切り)	1枚	2枚
玉ねぎ (薄切り)	15g	30g
ピーマン (薄切り)	1/4個	1/2個
ベーコン (1cm幅に切る)	1/2枚	1枚
ピザソース (市販の物)	適量	適量
ピザ用チーズ	適量	適量