おすすめごはん「　ピザトースト　」

|  |  |
| --- | --- |
| ■ごはんの　（あてはまるものに☑） | ■（あてはまるものに☑） |
| ☑【のましスイッチ】□【おなかのましスイッチ】、□【のましスイッチ】 | □１０ぐらいでできるもの□いがない□のになる☑どもがでつくれる□でバランスがよい |
| ■レシピ 「　ピザトースト　 」 |
| ■できあがりの |
| ■、（４）・パン　６つ　４まい・たまねぎ　小　　１/2こ・ピーマン　　　　１こ・トマト　　　　　１こ・ウインナー　　　８・ミックスチーズ　・ケチャップ　　　・マヨネーズ　　　 |
| ■つくり①パンにケチャップをぬる。②①にカットした、ウインナーをのせ、そのにチーズをちらし、パンのふちにマヨネーズをのせる。③したオーブンで、２２０８でく※たまねぎとピーマンは、スライスした、レンジでをし、ウインナーは、カットした、ゆでてからすること。 |
| ■ひとこと・、、のをです。どもでもにれて、おいしいです。 |

３