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