

あさ おすすめ朝ごはん 「 かんたん 簡単ピザトースト 」

<p>あさ しゅるい ■朝ごはんの種類 (あてはまるものに☑)</p>	<p>じょうけん ■条件 (あてはまるものに☑)</p>
<p>のう めざ しゅしよく <input checked="" type="checkbox"/>【脳の目覚ましスイッチ】主食</p> <p>めざ しるもの ふくさい <input type="checkbox"/>【おなかの目覚ましスイッチ】汁物、副菜</p> <p>からだ めざ しゅさい <input type="checkbox"/>【体の目覚ましスイッチ】主菜</p>	<p>ぶん <input type="checkbox"/>10分ぐらいでできるもの</p> <p>あらもの すく <input type="checkbox"/>洗い物が少ない</p> <p>あさよう じょうびさい <input type="checkbox"/>朝用の常備菜になる</p> <p>こ じぶん <input checked="" type="checkbox"/>子どもが自分でつくれる</p> <p>いっぴん <input type="checkbox"/>一品でバランスがよい</p>
<p>めい かんたん ■レシピ名 「 簡単ピザトースト 」</p>	<p>ざいりょう ぶんりょう にんぶん ■材料、分量 (4人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食パン 6つ切 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本 ・ミックスチーズ 適量 ・ケチャップ 適量 ・マヨネーズ 適量
<p>しゃしん ■できあがりの写真</p> 	
<p>かた ■作り方</p> <p>しよく ①食パンにケチャップをぬる。</p> <p>やさい うえ しよく ②①にカットした野菜、ウインナーをのせ、その上にチーズをちらし、食パンのふちにマヨネーズをのせる。</p> <p>よねつ ど ぶん や ③余熱したオーブンで、220℃8分で焼く</p> <p>あと でんし ねつ とお ※たまねぎとピーマンは、スライスした後、電子レンジで熱を通し、ウインナーは、カットした後、ゆでてから使用すること。</p>	
<p>あか き みどり しよくひん すべ つか りょうり こ かんたん つく ■ひとことPR</p> <p>・赤、黄、緑の食品を全て使った料理です。子どもでも簡単に作れて、おいしいです。</p>	