おすすめごはん「ナンピザ」

|  |  |
| --- | --- |
| ■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 「　ナンピザ 」 |
| ■できあがりの  N:\栄養士\特別給食関係\バイキング給食\R1\献立写真\画像データ\ナンピザ.JPG |
| ■、（４）  ・ナン　５０ｇ　４  ・ベーコン　　　３０ｇ  ・ミニトマト　　４ヶ  ・ピーマン　　　１ヶ  ・とけるチーズ　８０ｇ  ・ピザソース　　２０ｇ |
| ■つくり  ①ナンはそのままでも、１/２ヶにカットしてもい。  ②ミニトマトはりまたはりにする。ピーマンせんぎりにする。  ③ナンのをしへこます。  ④ピザソース（ケチャップでもよい。）をぬる。  ⑤をのせて、オーブンでチーズがけるまでく。 | |
| ■ひとこと  ・のナンをしておけば、いざごがないときでもすることができます。  ・ベーコンやトマトではなく、のドライカレーや、じゃが、をトッピングしてもおいしいです。 | |

６