今日のおやつ　ピザトースト

《材料》９個分（試食３人分）

食パン（10 枚切り）…１枚 ピザ用チーズ…１２ｇ ミニトマト……１個 ピーマン……１/６個 しらす……３ｇ	①食パンは耳を落とし、９等分に切る。 ②ミニトマトは１/３に切る。ピーマンは種を取って薄い輪切りにし、ゆでる。 ③しらすはお湯をかけて塩抜きした後、フライパンで乾煎りする。 ④食パンに具材とチーズをのせてオーブントースターでチーズが溶けるまで焼く。

ポイント

ピーマンを下ゆですることで青臭さや苦味が和らいで食べやすくなります♪

試食の栄養価（１人分）

エネルギー　33Kcal　　たんぱく質　1.9g　　脂質　0.8g

炭水化物　4.6g　　カルシウム　19mg　　食塩　0.3g