



ピッツア☆厚揚げ～ノ

材料 (大人2人+こども1人分の目安)

厚揚げ(生揚げ)	260g
ピーマン	20g
とろけるチーズ	30g
ケチャップ	大さじ1

栄養価	こども1人分
エネルギー	85 kcal
食塩相当量	0.3 g

作り方

- ① 厚揚げは1cm幅の食べやすい大きさに切る。
こども用は周りのかたい部分を取り除く。
- ② ピーマンはみじん切りにする。
- ③ アルミホイルに①を並べ、②とチーズをのせ、その上にケチャップをかける。
- ④ オーブントースターで表面に焼き色がつくまで焼く。



<大人へのアレンジ> … お好みでパセリ(乾)や粒マスタードやを足す。

