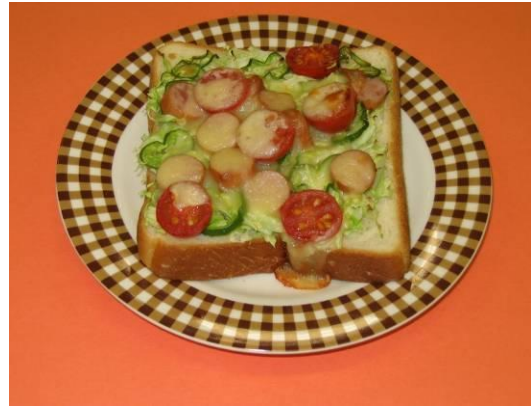


野菜とチーズのトースト

<材料>	<2人分>
食パン	2枚（6枚切り）
キャベツ	1枚
ミニトマト	6個
ピーマン	小1個
ウィンナー	2本
とろけるチーズ	2枚
（好みでバター・マヨネーズ等）	



<作り方>

- ①キャベツはせん切り、ミニトマトは半分に切る。
ピーマンは薄切り、ウィンナーは輪切りにする。
- ②食パンに、キャベツ、ミニトマト、ピーマン、ウィンナーをのせ、その上にとろけるチーズをのせる。
- ③②をトースターで6分間焼く。お好みでケチャップをかける。

<おすすめポイント>

- ・野菜やウィンナーを切って、テーブルに置いておけば、お子さんでも手軽にパンにのせて作れます。（残り野菜でOK）
- ・ジャコや青海苔をのせてもおいしいです。
- ・きんぴらごぼうなど、残ったお惣菜にチーズをのせて焼いてもおいしくいただけます。

<1人分 栄養価>

エネルギー 279kcal たんぱく質 12.3g 脂質 11.4g カルシウム 152mg カリウム 233mg 食塩相当量 1.6g

きんぴらトースト

