


大阪エコ農産物レシピ

# 『しろなとみずなのバター風味ピザトースト』

 帝塚山学院大学

食物栄養学科  
健康実践栄養士課程  
1回生  
作 塔ノ上 敦也

## しろなとみずなのバター風味ピザトースト

材料（3人分）

・しろな	1束（120g）	・有塩バター	50g
・みずな	3束（120g）	・ケチャップ	50g
・食パン（6枚切り）	4枚	・マヨネーズ	適量
・ピザ用チーズ	120g	・パセリ	少々
・ベーコン	4枚（40g）		



作り方（作業時間 約10分）

- ① しろなを3mm幅に、みずなを2mm幅に、ベーコンを2mm幅に切る。
- ② フライパンにバターをひき、ベーコンを炒める。
- ③ しろな、みずなを加え、弱火でしんなりするまで炒める。
- ④ 食パンの耳を切り落とす。
- ⑤ ケチャップを塗り、③をのせて広げる。
- ⑥ ピザ用チーズを乗せ、マヨネーズをかける。
- ⑦ オーブントースターでチーズが溶けるまで約3分焼く。
- ⑧ お皿に盛り付け、パセリをふる。

