

野菜パハリパハリ！

# たんぱく質も摂れる！簡単ピザトースト



材料（1人分）	めやす	分量
食パン（6枚切り）	1枚	60g
なす	1/3	50g
ピーマン	1個	20g
ピザ用チーズ	適量	20g
★ツナ缶	1/2	25g
★ケチャップ	大さじ1	18g
★マヨネーズ	小さじ1	4g
★こしょう	少々	

## 作り方

- ① なすとピーマンを細かくサイコロ状に刻み、600Wの電子レンジで1分加熱を行う。
- ② ①から出た水分をペーパー等で拭き取り、★を加えて混ぜ合わせる。
- ③ 食パンの上に②を乗せ、その上にチーズをかける。
- ④ トースターで5分ほど焼いて完成！

## 栄養成分（1人分）

エネルギー	342kcal
たんぱく質	13.4g
脂質	16.0g
炭水化物	33.9g
食塩相当量	2.1g
野菜使用量	70g

野菜は1日5皿食べよう！



レシピ提供：公衆栄養臨地実習生（羽衣国際大学）

（令和4年9月作成）

- POINT!**
- 食パンは指でくぼませておくと、具材をのせやすくなります。
  - 残ったなす（2/3個）は、「包丁いらす！なすのトロトロ煮」にするとムダなく使い切れます。