トマッピーの食育レシピ

テーマ：　簡単朝食
対象：　親子向け

【ピザトースト
(一品で主食・主菜・副菜がそろいます♪)】

材料（大人１人分）

食パン：１枚（６０ｇ）
チーズ：大さじ1（８ｇ）
ベーコン：１枚（８ｇ）
（ハム、ウインナー、ツナでも◎）
玉ねぎ：２０ｇ
ピーマン：１０ｇ
コーン（缶）：５ｇ
ケチャップ：小さじ1

【作り方】
①パンにケチャップをぬります。
②具材を切り、パンにのせてトースターで
５分くらい焼いてできあがり！

［１人前：エネルギー225kcal、たんぱく質 8.7ｇ、脂質 7.8ｇ、炭水化物 32.9ｇ、食塩相当量 1.3g］

一品で、主食（パン）、主菜（ハム）、副菜（玉ねぎ、ピーマン、コーン）がそろいます。
主食、主菜、副菜がそろった朝ごはんを食べて、
１日を元気にスタートさせましょう！

この成分値は文部科学省「日本食品標準成分表 2020 年版(八訂)」に基づいて算出しています。