

☆料理名 トマトトースト

●材料(4人分)

食パン	4枚
トマト	1個半
オリーブ油	大さじ4
ブラックペッパー	適量
ピザ用チーズ	適量

レシピ提供：ようちゃん



●作り方

- ① 食パンの上にコロコロに切ったトマト、オリーブ油、ブラックペッパー、チーズの順にのせ、トースターで2~3分焼く。



令和元年ねたろう食育ネットワーク主催の
野菜たっぷり簡単朝食レシピ募集で
バランス朝食部門「大人も子どもも大喜びで賞」に
選ばれた一品です♪

(1人分) エネルギー318kcal/たんぱく質 8.5g/脂質 17.8g/塩分 0.9g