



ピザトースト

キャベツいっぱい



●調理時間

10分

●カロリー

487kcal

●塩分

0.7g

【一口メモ】

- 忙しい朝にぴったりの栄養満点トーストです。
- 野菜嫌いのお子さまでも、つつい食べてしまうおいしさです。
- 生で食べてもおいしい松波が適しています。

【キャベツの品種】

- 松波(11月~1月)/葉質はやや柔らかく食味がよい。生食のほか、加工用にも適している。
- 春太鼓(1月~3月)/葉は鮮緑で、やや厚い。多汁で甘味がある。

キャベツを使ったアイデア料理



キャベツいっぱいピザトースト

【材料と分量(4人分)】

キャベツ	2枚(120g)
食パン	1枚(44g)
とろけるチーズ	1枚(20g)
マーガリン	10g
ベーコン	1枚(20g)
マヨネーズ	大さじ1
ケチャップ	大さじ1

【作り方の手順】

1
2
3
4

1 キャベツは千切りにする。

2 パンにマーガリンをぬり、1をのせる。

3 2にマヨネーズ、ケチャップをぬり、とろけるチーズと一口大に切ったベーコンをのせる。

4 オープントースターでチーズが溶けるまで加熱して出来上がり。

