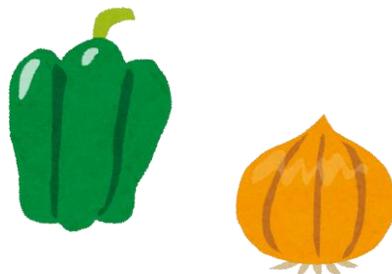


ばあちゃん畑の野菜ピザパン



☆ひとくちメモ☆

ベーコンやハム、ちくわ、じゃこなどを
プラスすると、赤・黄・緑の食材がそろって、
栄養バランスがよくなります♪

～作り方～

- ①玉ねぎは薄くスライスする。
ピーマンは、ヘタと種を取って、薄い輪切りにする。
- ②食パンにケチャップをまんべんなく塗る。
- ③玉ねぎとピーマンをのせ、ピザチーズをかける。
- ④オーブントースターで、3分ほど焼く。
- ⑤チーズがとけて、焼き目がついたら完成。

材料	分量（2人分）
食パン	2枚
☆玉ねぎ（小さいもの）	1/8個
☆ピーマン	1個
ケチャップ	適量
ピザチーズ	適量

※☆が付いている材料が仁淀川町の食材です。