

ピザトースト

原材料	四人分	
食パン	4	枚
サラダ油	1	g
にんにく	少々 (0.2 g)	
ケチャップ	30	g
トマトピューレ	30	g
オレガノ	少々	
白こしょう	少々	
玉ねぎ	60	g
マッシュルーム	30	g
ピーマン	20	g
ベーコン	20	g
チーズ	80	g



〈作り方〉

- ①にんにくをすりおろし、玉ねぎ、マッシュルーム、ピーマンをスライスする。
- ②ベーコンを短冊に切る。
- ③油を熱し、にんにくを加えて香りがたったらベーコンを炒める。
- ④玉ねぎ、マッシュルーム、ピーマンを順に加えて炒め、調味料を加えてさっと加熱する。
- ⑤食パンに④の具をのせて、その上にチーズをのせてオーブンで170℃3分位（またはトースター500w5分位）焼く。

〈一口メモ〉

- ※チーズの量はお好みで調整してください。
- ※トマトピューレの代わりに生のスライスしたトマトを使用してもおいしく仕上がります。