

# おもちのピザ

エネルギー / たんぱく質 / 脂質  
188kcal / 6.4g / 6.0g

- 切りもち…4コ ● たまねぎ…1/2コ ● ピーマン…1コ ● ハム(うす切り)…40g ● トマトソース(市販のもの)…大さじ3
- チーズ(ピザ用)…40g ● バター…大さじ1/2 ● 塩…少々 ● こしょう…少々

① 切りもちを厚みを半分に切る。(切りにくい時は電子レンジにかけて、少しやわらかくして切るといいよ!)

② たまねぎはうす切りにし、バターでいため、塩こしょうをかける。

③ ピーマンは、ハタをとり、わ切りにし、ハムは、たんぱく切りにする。

④ オフンシートを180℃のオーブンで15~20分焼く。天板にオフンシートをしき、もちをすきまなくならべる。②③をのせ、チーズを散らし、オーブンで焼く。

# フレンチトースト

エネルギー / たんぱく質 / 脂質  
290kcal / 12g / 8.1g

- 食パン…4コ ● さとう…大さじ4 ● 卵…2コ ● 牛乳…80cc ● バター…80g

① 食パンを、卵・牛乳・さとうをあわせた中につけて、よくしみこませる。

② フライパンをあたたためてバターをいれ、パンの両面をやく。

# マカロニあべかわ

エネルギー / たんぱく質 / 脂質  
86kcal / 3.3g / 1.5g

- マカロニ…50g ● きなこ…20g ● さとう…20g

① マカロニをゆでる。

② きなことさとうをよくまぜて①をあえます。

**応用編 「豆腐いり白玉粉」**  
 { 白玉粉 40g  
 { 豆腐 40g

\* 材料をあわせて、耳たぶの固さにねってゆでる。ゆでたものにきなこをまぶす。