

# 夏野菜のピザトースト

市販のミートソースと食パンを利用して作れるピザトーストです。

## レシピのポイント

ミートソースとチーズを合わせたピザ風味は、好きな人も多く、色々な食材を食べやすくします。食パンにソースをのせやすい工夫をしたり、野菜のトッピングなど、作る工程も楽しんで下さい。

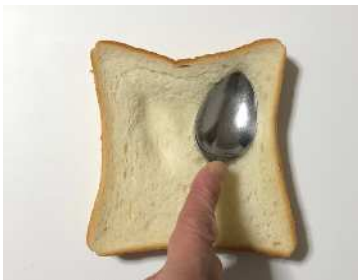


調理時間 25分  
費用目安 250円前後

材料 (切り方)	1人分	4人分
食パン (6枚切り)	1枚	4枚
鶏むねひき肉	50g	200g
なす (さいの目切り)	1/2本(35g)	2本(140g)
サラダ油	大さじ1/4	大さじ1
市販ミートソース (1袋2~3人前)	30~35g	1/2袋
ピーマン (輪切り)	1/4個(5g)	1個(20g)
ミニトマト	2.5個(30g)	10個(120g)
ピザ用チーズ	25g	100g

栄養価 (1人分) エネルギー 365キロカロリー たんぱく質 23.6g 脂質 16.5g 炭水化物 35.4g 食塩相当量 1.9g

## 〈作り方〉



食パンの白い部分にスプーンの背を押し当て、へこませる



なすは皮をむき、細かいさいの目切り、水にさらしざるにあげる



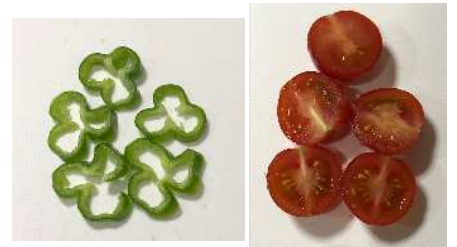
フライパンに油を入れ、中火で鶏ひき肉を炒める



焼き色がついたら、なすを加え更に3分くらい炒める



なすがしなりと透き通ったらミートソースを加え、弱めの中火で炒め合わせる



ピーマンは薄い輪切り  
ミニトマトは縦半分切る



食パンのくぼみにトマトソースをのせ、好みの具材を並べる  
とうもろこし等好みの野菜を加えても



チーズをのせて、オープントースターで3~5分加熱



下の面が焦げすぎないように注意して焼き、**火傷に注意**して取り出す