

たまねぎのピザ風チーズ焼き



調理時間： 10分

材料： 2人分

玉ねぎ	1個
ピーマン	1/2個
ウインナーソーセージ	2本
ホールコーン(缶詰)	大さじ1
カゴメトマトケチャップ	大さじ2
ピザ用チーズ	20g

作り方

- ①玉ねぎは1~1.5cm厚さに、繊維と垂直に切るようにして、スライスする。
ピーマン、ウインナーは5mm厚さの輪切りにする。
- ②玉ねぎにケチャップを塗り、ピーマン、コーン、ウインナーをのせ、チーズをかけて、ホットプレートでチーズが溶けるまで焼く。

ポイント

ホットプレートの他に、トースターやフライパンでもできます。

エネルギー： 161 kcal 食塩相当量： 1.4 g 野菜相当量： 123 g

* 栄養計算は日本食品標準成分表7訂を基に算出しています。