

# 体にやさしいレシピ

## ピーマンピザ

副菜



### 材料(4人分)

ピーマン……………1袋(4~5個)  
コーン缶……………1/2缶  
ツナ缶……………小1缶  
ケチャップ……………大さじ1  
ピザ用チーズ……………40g

### 下準備

♪ ピーマン……………縦半分に切って中の種をとる。

### 作り方

① ボウルにツナ缶、コーン、ケチャップを入れて混ぜる。

② ①をピーマンの中に詰め、ピザ用チーズをのせる。

③ トースターで焦げ目がつくまで焼いたら完成。

### ポイント

- ♪ 苦みの強いピーマンはチーズをのせると食べやすくなります。
- ♪ 材料をのせてトースターで焼くだけでかんたんに作ることができます。
- ♪ 朝食やおやつにぴったりです。

【1人分の栄養価】 ※1人分の野菜摂取量は25gです

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
67kcal	5.8g	2.9g	5.8g	131mg	68mg	0.3mg	1.3g	0.6g