

ピザトースト（病院食：主食）

合計加熱調理時間 約 5分

[1人分：269kcal/ 食塩相当量：1.8g]

ヘルシーな食材をのせて食パンをボリュームアップ！カリッと焼き上げたピザトーストです。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：11.2g ●脂質：5.5g ●炭水化物：43.9g ●注目したい栄養素：炭水化物、脂質



材料（8人分）

[]は1人分相当量です

食パン：5枚切り	8枚	[1枚]
ピザソース	120g	[15g]
タマネギ（薄切り）	160g	[20g]
ピーマン（薄い輪切り）	80g	[10g]
ツナ：超ライトタイプ	80g	[10g]
ピザ用チーズ	56g	[7g]

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

分量

8人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	ホットエア	-	5分	220℃

作り方

1. 食パンにピザソース、タマネギ、ピーマン、ツナ、ピザ用チーズの順に均等にのせ、20mmのホテルパン2枚に並べる。
2. 1のホテルパンを【設定1】で予熱後、加熱する。
3. 加熱完了後、2のホテルパンを取り出す。



調理ポイント

- ◆あらかじめ食パンに切れ目を入れておくと、食べやすくなる。
- ◆ツナは約50kcal/100gのものを使うこと。