

## 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 (40人分)

[ ]は1人分相当量です

食パン：5枚切り	40枚	[1枚]
ピザソース	600g	[15g]
タマネギ (薄切り)	800g	[20g]
ピーマン (薄い輪切り)	400g	[10g]
ツナ：超ライトタイプ	400g	[10g]
ピザ用チーズ	280g	[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

40人分

## 設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	コンビ	40%	5分	220℃	標準

## 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5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。