



<材料>	幼児 4人分
ごはん	300 g
ピーマン	1/4個
ツナ	16 g
コーン	18 g
ピザ用チーズ	28 g



<作り方>

1. ピーマンは荒目のみじん切りにしておく。
2. ごはんを耐熱皿にのばし、上にピーマン・ツナ・コーン・ピザ用チーズを散らす。
3. オーブントースターでチーズが溶けるまで焼いたらできあがり！

- ★ 朝ごはんにもおやつにもぴったりのメニューです！
- ★ 上にのせる具は、ベーコン・ウインナーなど、お好みでいろいろとアレンジしてみてください。
- ★ まとめて耐熱容器で作ってから取り分けてもいいですが、一人分のごはんを小判形に丸めて作ってもいいですね！