



主食

ピリ辛ピザパン



■材料（1人分）

- ・食パン(6枚切り) 1枚
- ・キムチ 大さじ1 (25g)
- ・納豆 1パック(40g)
- ・とろけるチーズ 1枚(18g)



1人分

エネルギー 311kcal たんぱく質 17.0g 塩分 1.8g

このレシピでとれる食品群



ぎゅうにゅう



だいず製品

★ポイント★

包丁を使わずにできるピザです。
納豆をかき混ぜてからキムチを加えると均一に混ぜられます。



■作り方（調理時間10分）

- ① 納豆とキムチを混ぜる
- ② 食パンに①をひろげ、その上にチーズをのせて焼き目がつくまでオーブントースターや魚焼きグリルで焼く

★アドバイス★

キムチの量を加減すると好みの辛さになります。納豆のタレを入れなくても、キムチの味でおいしくいただけます。

