

朝に
ぴったり
で賞

★日置中学校3年 高木 舞香さん

たっぷり白オクラの ピザ風トースト

使用した長門市産の食材

- ・白オクラ
- ・ミニトマト
- ・ピーマン



材料（4人分）

- | | | | |
|----------|------|--------|-------|
| ・食パン | …4枚 | ・サラミ | …45g |
| ・ミニトマト | …8個 | ・ケチャップ | …大さじ6 |
| ・白オクラ | …16本 | | |
| ・ピーマン | …2個 | | |
| ・とろけるチーズ | …8枚 | | |

工夫したところ

- ・白オクラを下ごしらえしてえぐみをとったところ
- ・食べるときに具材が落ちにくいように、とろけるチーズをのせたところ

作り方

- | | | |
|--------------------------------------|---|--|
| ①白オクラをラップに包み、電子レンジで1分温める。（500Wは2分程度） | ⋮ | ④②で切った具材を、白オクラ→ピーマン→サラミ→ミニトマトの順番にパンにのせる。 |
| ②食材を切る。 | ⋮ | ⑤具材がかくれるくらいとろけるチーズをのせる。 |
| ・ピーマンを5mmの厚さに輪切り | ⋮ | ⑥オーブントースターで6分焼いて完成。 |
| ・白オクラを5mmの厚さに輪切り | ⋮ | |
| ・ミニトマトを5mmの厚さに輪切り | ⋮ | |
| ・サラミを3mmの厚さに輪切り | ⋮ | |
| ③食パンにケチャップをぬる。 | ⋮ | |

審査員からのコメント

1品で栄養をバランスよくとれるメニューです。
好きな野菜をトッピングすれば、いろんなピザがアレンジできます。