

手作りピザパン

ボリューム＆野菜たっぷり 手作りピザパン

おなかをすっきりさせるためにはしっかり朝食を摂り、腸の運動を活発にすることが大切です。



材 料 4人分

食パン（5枚切り）	4枚	トマトピューレ（市販）	1本
玉ねぎ	中2個	塩・こしょう	少々
セロリ	1/3株	マーガリン	適量
ソーセージ	3本	ゆで卵	4個
オリーブオイル	大さじ 1/2	とろけるスライスチーズ	4枚

作り方

- ① 玉ねぎ、セロリをみじん切りにしておく。
- ② ソーセージは5ミリくらいの厚さに切っておく。
- ③ 熱したフライパンにオリーブオイルをひき、ソーセージを炒め、玉ねぎ、セロリを加えしんなりするまで炒める。
- ④ 野菜がしんなりしてきたら塩コショウ、トマトピューレで味を調える。（トマトソース）
- ⑤ ゆで卵は、固ゆでにして皮をむき、スライスしておく。
- ⑥ 食パンにマーガリンを薄くぬって、その上から④のトマトソースをぬり、ゆで卵、スライスチーズをのせてオーブントースターで5分程度（チーズが溶けてこんがり焼き目がつく程度でよい）焼く。

*トマトソースは余分に作ってタッパーウェアに入れておくと、冷蔵庫で1週間程度保存可能です。ゆで卵も前日に作っておくと忙しい朝も対応できます。