



酒粕ピザトースト

レシピ作成者：岸本依歩

栄養素（1人分）

エネルギー	: 274kcal
たんぱく質	: 11.6g
脂質	: 6.1g
炭水化物	: 4.4g
食塩相当量	: 1.9g



材料（1人分）

食パン（6枚切）	・ 1枚
ホールトマト	・ 50g
酒粕	・ 10g
白みそ	・ 5g
ケチャップ	・ 10g
粒コーン	・ 20g
ピーマン	・ 30g
とろけるチーズ	・ 10g

作り方

- ① 鍋にホールトマトと酒粕、白みそ、ケチャップを入れて煮る。
- ② ピーマンを輪切りにする。
- ③ 食パンに①を塗る。
- ④ 食パンに②と粒コーン、チーズを盛り付ける。
- ⑤ トースターで焼く。

★レシピのポイント

ケチャップはお好みで混ぜても混ぜなくてもOKです。
ケチャップを入れると、少し甘くなり、酒粕特有の香りが目立たなくなるので、酒粕が苦手な方には混ぜることをおすすめします。

