

おすすめレシピ



● 新玉ねぎのピザトースト

旬の新玉ねぎは、切ってそのまま食べても辛味がないので、炒めずに手軽に作ることができます！

玉ねぎは生で食べると、血液さらさらパワーがアップします。

材料 4人分

ざい 材	りょう 料	めい 名	ぶん 分	りょう 量	き 切 り	かた 方 な ど
食パン			4枚		厚さは好みで	
新玉ねぎ			1/2コ		うすく干切り	
トマト			1/2コ		6ミリはばのくし切り	
ピーマン			1コ		うすく輪切り	
ハム			2枚		とうぶん 8等分	
ピザチーズ			40g			
マヨネーズ			適量			
ケチャップ			適量			

- 食パンに①マヨネーズ②ケチャップの順でぬる。
- 野菜を切る。
- 1の食パンに①トマト②新玉ねぎ③ピーマンの順でのせる。
- オーブントースターで軽く焼く。(200℃～250℃、2分ほど)
- 4を取り出して①ピザチーズ②ハムの順でのせて、チーズが溶けるくらいまで、もう一度、2分ほど焼いて出来上がり！
※焼き上がったら、4等分くらいに切ると食べやすいです。

