

3月11日～3月17日  
ピカイチおすすめレシピ



## 新玉ねぎのかりかりピザトースト

### 材料（4人分）

食パン（6枚切）	4枚
ピザソース	大さじ4
新玉ねぎ	1個
ベーコン	2枚
COOPスイートコーン	1缶（
COOPミックスチーズ	60g
パセリ	少々

エネルギー	130 kcal
食塩相当量	1.3g

### 作り方

- ① 食パンは耳を切り落とし、めん棒で食パンを押しつぶすようにのばす。
- ② 新玉ねぎはうすくスライスしておく。ベーコンは7～8mmの幅に切る。
- ③ のばした食パンにピザソースを塗り、新玉ねぎ、ベーコン、汁気を切ったスイートコーンをのせ、ミックスチーズを散らす。
- ④ オーブントースターでこげめがつくまで焼く。
- ⑤ こげめがついたら、パセリのみじん切りを散らして、できあがり。

### ★ ワンポイントアドバイス★

新玉ねぎが手に入らないときは、玉ねぎをレンジで加熱してから使いましょう。

料理/管理栄養士 恒吉いずみ



### CO・OPミックスチーズ

コクのあるエグmontチーズとマイルドでクセがなく熱を加えるとよく伸るゴシュレットチーズを使用しています。