



おいしく・健康的に 食べよう  
**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



## トマトとツナのピザトースト



一人あたりのエネルギー <b>217kcal</b>	食塩相当量 <b>0.6g</b>	調理時間 <b>約10分</b>
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

### ■材料 (2人分)

トマト……………2個  
食パン(6枚切り) ……2枚  
ピザソース(市販品) …… 大さじ3  
ピザ用チーズ …… 40g  
ツナ缶……………小1缶  
マヨネーズ …… 大さじ2  
イタリアンパセリ …… 適量  
黒こしょう …… 少々

### ■作り方

- ①トマトは1cm厚さの輪切りにする
- ②食パンにピザソースを塗り、トマト、ツナ、チーズ、の順にのせ、マヨネーズをかけてトースターで約4分程度焼く
- ③刻んだイタリアンパセリと黒こしょうをトッピングして完成

cooking memo