

スパピザパン

部門	作成者
パン	浦川 真由美
セールスポイント	手早さ・子どもでもできる・簡単さ



特に工夫した点	前の日の残りものを使うことで、短時間で作れるところ
---------	---------------------------

材料費と調理時間	4人分・約620円 調理時間・約20分
----------	------------------------

	材料(4人分)・分量	作り方														
スパピザパン	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>食パン</td><td style="text-align: right;">4枚</td></tr> <tr><td>とろけるチーズ</td><td style="text-align: right;">4枚</td></tr> <tr><td>スパゲティ</td><td style="text-align: right;">50g</td></tr> <tr><td>(のこりものです)</td><td></td></tr> <tr><td>ミニトマト</td><td style="text-align: right;">8ヶ</td></tr> <tr><td>キャベツ</td><td style="text-align: right;">80g</td></tr> <tr><td>ゆで卵</td><td style="text-align: right;">2ヶ</td></tr> </table>	食パン	4枚	とろけるチーズ	4枚	スパゲティ	50g	(のこりものです)		ミニトマト	8ヶ	キャベツ	80g	ゆで卵	2ヶ	<ol style="list-style-type: none"> ①食パンにスパゲティをのせ、とろけるチーズをのせて、オーブンで焼く。 ②キャベツ・トマトは洗ってせん切り。 ③卵はゆがいて半分に切る。
食パン	4枚															
とろけるチーズ	4枚															
スパゲティ	50g															
(のこりものです)																
ミニトマト	8ヶ															
キャベツ	80g															
ゆで卵	2ヶ															
ジュース	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>にんじん</td><td style="text-align: right;">大 2本</td></tr> <tr><td>りんご</td><td style="text-align: right;">2玉</td></tr> </table>	にんじん	大 2本	りんご	2玉	<ol style="list-style-type: none"> ①洗って、ジューサーにかけられるくらいに切る。 ②ジューサーにかける。 										
にんじん	大 2本															
りんご	2玉															