

# スプーンで食べる！ パン・テ・ピザ

～簡単！包丁いらずでお洒落な朝ごはん～

野菜のアレンジで  
違うおいしさに♪



## 材料

- ・食パン(8or6枚切り) 1枚
- ・冷凍ミックス野菜 40g  
(コップの底が見えなくなるくらい)
- ・ソーセージ 2本
- ・トマトケチャップ 大さじ1
- ・とろけるチーズ 大さじ山盛り1
- ・こしょう お好みで

## 用意するもの

- ・電子レンジ
- ・調理用はさみ
- ・マグカップ
- ・スプーン

## 作り方

1. マグカップに冷凍の野菜と調理用はさみで1cm幅に切ったソーセージを入れ、電子レンジ600Wで1分加熱する
2. 加熱後、1口大にちぎった食パンをカップに入れ上からケチャップをかける
3. その上にチーズをのせて、600Wで1分30秒加熱する
4. お好みでこしょうをかける



～完成～

今回は冷凍のアスパラ、赤・黄パプリカを  
使いました！

野菜はミックスベジ  
タブルやコンビニで  
も買える冷凍野菜を  
使うのがおすすめ！



関東学院大学  
実習生