



<親子部門>

氏名：遠藤莉央さん・千春さん（安来市：親子）

メニュー名	ロールパンピザ	
使用した地元食材	・ピーマン ・玉ねぎ	
材料名	分量(4人分)	作り方
ロールパン ピーマン 玉ねぎ とろけるチーズ ソーセージ (又はベーコン) 塩・こしょう ケチャップ マーガリン 乾燥パセリ (旬の果物・野菜)	4個 2個 1/2個 適量 適量 少々 少々 少々 少々	①ロールパンを縦半分に切り、切った面に薄くマーガリン、ケチャップの順で塗る。 ②ピーマンのへたを取って干切りにしたものと玉ねぎの薄切りをフライパンで軽く炒めて、軽く塩、こしょうで味付けする。 ③①のロールパンに、②の野菜と、薄切りにしたソーセージ(又はベーコン)、それにとろけるチーズをのせる。 ④あれば上からパセリかバジルをかけ、オーブントースターで5分焼く。(チーズが溶けて軽くパンに焦げ目がつく程度) ⑤旬の野菜や果物と盛り合わせる。
料理の工夫・アピールポイント		
<p>☆子どもたちはピザ類は好きで、ピザトースト(食パン使用)は時々作っていましたが、1枚分は大きく、小さいときには自分で持って食べにくい面もありました。また少し冷めると耳が硬くなるので残してしまうこともありました。ロールパンで同じように作ると1つ1つが小さいため持ちやすく耳もないので最後までおいしく食べられ、また食べる量も調節できるため好評です。</p> <p>☆栄養面でも野菜、乳製品、炭水化物、たんぱく質と、1品食べればいろいろな、朝必要なものが十分に摂取できるので良いと思っています。</p> <p>☆子どもにもいろいろ手伝えるので楽しんで作れる1品です。</p>		

