

| 献立名 | | フライドトウフピザ | |
|-------------|-----|---|---|
| 材料(4人分) | 分量 | 作り方 | |
| 油揚げ(長方形のもの) | 2枚 | ①油揚げにオーロラソースをぬる。 ②切った野菜をのせ、上からチーズをかける。 ③こんがり焼く。 |  |
| にんじん(短冊) | 12g | | |
| ピーマン(スライス) | 20g | | |
| ウィンナー(スライス) | 80g | | |
| とろけるチーズ | 40g | | |
| オーロラソース | | | |
| マヨネーズ | 8g | | |
| ケチャップ | 12g | | |
| | | | |
| | | | |