

あいちゃんセット

4

回目

A
コース

6/12 水


B
コース

6/13 木



ピザ風ハッシュポテト

材料〈2人分〉

 ハッシュポテト…4個

ピーマン ……………1個
ミニトマト(赤・黄) …………… 6個
バジルの葉 …………… 適量
ケチャップ …………… 20g
ピザ用チーズ …………… 20g
オリーブ油 …………… 適量

- ① ハッシュポテトは解凍する。
- ② ピーマンは2~3mm幅の輪切り、ミニトマト(赤・黄)は横4等分に切る。
- ③ ①にケチャップを塗り、②とピザ用チーズをのせ、オリーブ油を少し垂らしてトースターで10分焼く。
- ④ 器に③を盛り、バジルの葉を散らす。

約201 kcal 1人分