

## トウモロコシの ピザトースト

プチプチとして甘みのあるトウモロコシと、チリメンジャコやチーズの塩味が絶妙なバランスのピザトーストです。

ぜひ綾瀬市産の朝採りトウモロコシを利用してお試しください。



### 材料 2人分

フランスパン	1/2本
☆ トウモロコシ（生粒）	1本分
チリメンジャコ（乾）	25g
ピザ用チーズ	40g
バター・ケチャップ	適量

- ※ ☆印は綾瀬市産のものを利用
- ※ フランスパンは食パンでもOKです

### つくいかた

- ① フランスパンを食べやすい幅に切り、バター・ケチャップをぬる。
- ② トウモロコシ、チリメンジャコ、ピザ用チーズをのせ、トースターで3～4分焼く。

栄養価(一人分)	
エネルギー	360kcal
たんぱく質	17.2g
脂質	12.8g
カルシウム	204mg
食塩相当量	2.5g

考案：綾瀬市食生活改善推進協議会  
令和元年