

旬の野菜をしらべよう！たべよう！

しらべたしゅん やさい
調べた旬の野菜

ピーマン・オクラ・とうもろこし・なすび

しらべてわかったこと



なすびは、あついきせつにひつようなよいようろをふくんでいる。
すいじゅんや、カリウムは、体にこもったぬを体の外にはいれつする。
しんのものをしんのじきに食べる事は、体よい。



りょうり
料理タイトル

夏野菜のピザパン



ざいりょう つく かた
材料と作り方

材料	2人分の分量
食パン	2まい
ピーマン	1こ
オクラ	2本
とうもろこし(コーン)	2きりょう
なすび	1cm
ベーコン	2cm
ケチャップ	2きりょう
マーガリン	2きりょう
チーズ	2きりょう

作り方 (約 15 分)

- ① 野菜・ベーコンをうすきりする。
- ② 食パンに、マーガリン・ケチャップをぬる。
- ③ 食パンにうすきりをした野菜をのせる。
- ④ チーズをのせる。
- ⑤ アルミホイルをのせ10分焼く。

かたせい

