

# 秋野菜のピザトースト

## の作り方

### 材料 (家族4人分)

食パン(8枚切り)	2枚分
蓮根	40g
ごぼう	50g
茄子	1本
しめじ	半パック
ピザ用チーズ	200g入り1/4袋
無塩バター	10g
ケチャップ	大さじ1



### 作り方



- ① 蓮根はいちょう切り、ごぼうは縦に半分に切り薄く斜めに切る。  
(あく抜きのため、酢水に浸ける)  
茄子は1cm角に四角く切り(変色を防ぐため、水に浸けておく)  
しめじは手で割く。
- ② フライパンにバターを溶かし、蓮根、ごぼうを炒める。
- ③ 蓮根、ごぼうに火が通ったら茄子、しめじを加えて炒める。
- ④ ③をお皿に移し、ケチャップを加えて全体をからめる。
- ⑤ ④を食パンの上のせる
- ⑥ 最後にチーズをのせて、オーブン(180℃)で10分程焼く。  
チーズが溶けてこんがりしたら完成です!  
食べやすい大きさにカットして召し上がってください♪

### ★point★

ケチャップで和えることでパンに塗る手間を省けます

