

超ラクチン!

栄養バランスレシピ



ラクチンレシピ

お茶の子さいさい



おしながき

朝食におすすめ!

食パン1枚de 栄養満点トースト

材料

1人分

- ・食パン 6枚切り1枚
- ・マヨネーズ 大さじ1/2杯
- ・塩コショウ 少々
- ・冷凍ベーコン入りほうれん草 80g (解凍しておく)
- ・卵 1個
- ・溶けるチーズ 10g
- ・黒こしょう(好みで) 適宜

栄養成分・写真はコチラ→



作り方 (🕒約15分)

- ①食パンは卵をのせる中央部分をスプーン等でくぼみをつくり、マヨネーズをパン全体にぬる。
 - ②冷凍ベーコン入りほうれん草は解凍し、軽く塩コショウをふる。
 - ③①の食パンの4端に②を並べ、中央に卵をそっと割り入れる。
 - ④③の全体に溶けるチーズをのせ、1000W~1300Wのトースターで8分~10分程度焼く。(トースターに合わせて時間を調節する)
- ※卵に火が通らないときは、途中からアルミホイルをかぶせて焼く。
- ※好みで卵の半熟加減を調節する。
- ⑤皿に盛り、好みで黒コショウをかけて完成。

※好きなフルーツや飲み物を添えれば「おうちdeカフェ風」に大変身!



★パンの中央をくぼませる



★お好みで好きなフルーツや飲み物等を添えれば「うちdeカフェ風」に大変身！



必要な調理器具



栄養成分（1人分）

エネルギー	365kcal
たんぱく質	19.2g
脂 質	17.3g

炭水化物	33.4g
食塩相当量	1.6g