

朝ごはんを食べよう！ 簡単おすすめメニュー No.2

野菜とチーズのトースト

| <材料> | <2人分> |
|-----------------|----------|
| 食パン | 2枚（6枚切り） |
| キャベツ | 1枚 |
| ミニトマト | 6個 |
| ピーマン | 小1個 |
| ウィンナー | 2本 |
| とろけるチーズ | 2枚 |
| (好みでバター・マヨネーズ等) | |



<作り方>

- ①キャベツはせん切り、ミニトマトは半分に切る。
ピーマンは薄切り、ウィンナーは輪切りにする。
- ②食パンに、キャベツ、ミニトマト、ピーマン、ウィンナーをのせ、その上にとろけるチーズをのせる。
- ③②をトースターで6分間焼く。お好みでケチャップをかける。

<おすすめポイント>

- ・野菜やウィンナーを切って、テーブルに置いておけば、お子さんでも手軽にパンにのせて作れます。（残り野菜でOK）
- ・ジャコや青海苔をのせてもおいしいです。
- ・きんぴらごぼうなど、残ったお惣菜にチーズをのせて焼いてもおいしくいただけます。

<1人分 栄養価>

エネルギー - 279kcal たんぱく質 12.3g 脂質 11.4g カルシウム 152mg カリウム 233mg 食塩相当量 1.6g

きんぴらトースト

